



IDEIA

VEGANA

**E-BOOK
GRÁTIS**



APAIXONADOS

POR AMENDOIM

12

RECEITAS DELICIOSAS



NOSSAS

REDES SOCIAIS

Nós queremos te mostrar como é **fácil, prática, e incrivelmente cheia de sabor** a culinária vegana.

E para isto nós disponibilizamos frequentemente deliciosas receitas, dicas e ideias nas nossas Redes Sociais.

Venha fazer parte desta corrente do bem!

Clique aqui e participe:



@ideiavegana



@umaideiavegana



<https://www.youtube.com/c/ideiavegana>



SOMOS APAIXONADOS POR AMENDOIM!!

**Se você é Apaixonado, Apaixonada por Amendoim,
você está no lugar certo!**

**Neste ebook reunimos as receitas mais deliciosas
para deixar sua vida ainda mais alegre.**

**Além de receitas doces, temos receitas de
Leite de Amendoim, Ricota e aperitivos deliciosos!**

Venha se deliciar com a gente!

Renata Nunes



IDEIA

VEGANA



CURIOSIDADES

O amendoim tem tantos, mas tantos benefícios que precisamos fazer uma lista para falar melhor dele. Ele pode ser consumido doce, salgado, in natura ou fazer parte das suas receitas do dia a dia. Então, aqui vai uma dica: quando te perguntarem “por que você é apaixonado por amendoim?” é só mostrar essa listinha pra eles.

1 - É leguminosa!

Muitos pensam que o amendoim faz parte do grupo das oleaginosas, no entanto, esse saboroso alimento é um legume.

2 - Nutrientes e minerais

O grão do amendoim possui de 25 a 32% de proteína (albuminas e globulinas), 8 a 12% de carboidrato, 3% de fibra, e 2,5% de minerais.

3 - Muitas Vitaminas

O amendoim, possui uma ótima quantidade de vitaminas e minerais : Vitamina E ,Vitaminas do complexo B, Magnésio, Zinco, Fósforo, Cobre, Potássio e Cálcio.

4 - Fibras

A pele (casca) possui maior percentual de carboidrato (49%) e de fibra(19%), das quais, 25% são compostas por fibras solúveis, bem como taninos e pigmentos.

5 - Gorduras insaturadas

O amendoim é uma boa fonte de gorduras insaturadas (gordura “do bem”). Um grão de amendoim possui de 45 a 50% de lipídeos (gorduras). As principais gorduras encontradas no grão são o ômega 9 (ácido oleico) e o ômega 6 (ácido linoleico), presente exclusivamente em oleaginosas.

6 - Antioxidante

Essa substância ajuda a impedir que o colesterol LDL (o colesterol ruim) forme placas nas artérias - prevenindo o infarto.



CURIOSIDADES

7 - Bem Estar

Mau humor? Nunca mais. O amendoim é rico em triptofano, uma substância que ajuda na produção de hormônios indispensáveis para o bom humor;

8 - Beleza

É claro que cuidados com a beleza também estariam nessa lista. Afinal, o amendoim contém alto teor de antioxidantes, que contribuem com a saúde da pele;

9 - Energia

Caso pratique atividades físicas, o amendoim também é seu aliado: ele é uma excelente fonte de energia.

10 - Memória

É meio esquecido com as coisas? Relaxa, nosso querido amendoim também pode te ajudar nisso. Isso porque ele auxilia a beneficiar o nível de fluxo sanguíneo no cérebro, se tornando um verdadeiro aliado para funções cognitivas



IMPORTANTE

-  Use somente Amendoim de **boa qualidade**, ok? Isso evita a ingestão de toxinas que são bem ruins para a nossa saúde (as aflatoxinas).
-  Apenas utilize-o se estiver **dentro do prazo** de validade, e evite estocar em grandes quantidades.
-  O melhor é **comprar** sempre em **pequenas porções**.
-  Além disso, armazene-o em **local fresco, bem seco** e sem contato direto com o sol.
-  Caso perceba que existe algum sinal de **bolor, umidade, bichinhos** ou algo estranho no seu amendoim, **descarte-o**.



NOSSAS

RECEITAS

Deliciosas:

CAJUZINHOS	8
AMENDOIM CROCANTE	9
PÉ DE MOLEQUE	10
PAVÊ DE AMENDOIM OU TORTA DE AMENDOIM	11
BRIGADEIRO DE AMENDOIM	12
COOKIES MÁGICOS	13
LEITE DE AMENDOIM COM AVEIA	14
RICOTA DE AMENDOIM	15
MANTEIGA DE AMENDOIM	16
CANJICA DE AMENDOIM	17
AMENDOIM TEMPERADO	18
AMENDOIM SALGADO	19



CAJUZINHOS

INGREDIENTES:

- 3 colheres (sopa) de aveia em flocos
- 3 colheres (sopa) manteiga de amendoim
(se não tiver a manteiga pronta, pegue amendoim torrado e bata no processador de alimentos até ficar como uma pasta)
- 3 colheres (sopa) de açúcar de côco (pode substituir por outro açúcar)
- 1 colher (sopa) de cacau
- 1 pitada de sal para realçar o sabor

MODO DE FAZER:

Bata a aveia em flocos no processador, quando tiver bem fina, acrescente os demais ingredientes e bata por 1 min.
Modele os cajuzinhos ou bolinhas e está pronto!



IDEIA

VEGANA

8



AMENDOIM

CROCANTE



CLIQUE AQUI
para assistir
a playlist

INGREDIENTES:

- 1/4 xícara (chá) de água
- 400gr de amendoim torrado com a pele (para que o açúcar e cacau grude)
- 3/4 xíc. (chá) de açúcar demerara
- 1/2 colher (chá) de fermento em pó
- 1 colher (sopa) de cacau em pó
- 1/2 colher (chá) de canela
- 1 pitada de sal para realçar o sabor

MODO DE FAZER:

Leve todos os ingredientes ao fogo médio mexendo sempre até açucarar.



IDEIA

VEGANA

9



PÉ DE MOLEQUE

INGREDIENTES:

- 1 e 1/2 xícara de amendoim torrado e sem pele
- 2 xícaras de açúcar mascavo
- 6 colheres sopa de água
- 1 pitada de sal

MODO DE FAZER:

Leve o açúcar e água em fogo médio até formar uma calda grossa, acrescente o amendoim e mexa até que a calda engrosse um pouco mais.

Coloque um pouquinho da calda em um copo de água para testar o ponto do doce. Se você conseguir fazer uma bolinha com a calda que foi colocada na água, o doce está pronto. No meu canal do Youtube, tem um vídeo, onde eu mostro o ponto certinho pra vocês.

Unte com manteiga vegana, ou óleo, uma forma ou tabuleiro ou assadeira ou pedra e despeje o doce ainda quente.

DICA: Já fiz vários testes, o melhor é colocar em uma forma com tapetinho de silicone por baixo, fica facinho pra sair depois e não quebra ;-)

Quando estiver morno corte os quadrados. (veja o vídeo no YouTube)

Espera esfriar completamente (se você conseguir esperar, eu comi metade quente) e retire da superfície untada.

Guarde em local fresco e seco, se quiser pode guardar na geladeira.

SUPER DICA: mexa o açúcar devagar pra não açucarar.
NÃO mexa muito!



CLIQUE AQUI
para assistir
a playlist



IDEIA

VEGANA

10



PAVÊ DE AMENDOIM

INGREDIENTES:

- 1 1/2 xícaras (de chá) de leite de amendoim
- 1/4 de xícara (de chá) de açúcar demerara
- 1 colheres (de chá) de extrato de baunilha
- 1/4 de xícara (de chá) de leite vegetal misturado com 1 1/2 colheres (de sopa) de amido de milho
- 1 pitada de sal
- 200g de amendoim torrado moido
- 1 colher de cacau em pó
- 100g de amendoim inteiro
- 1 pacote de bolachas tipo maisena
- Leite vegetal com 1 cacau para molhar as bolachas

MODO DE FAZER:

Em uma panela em fogo médio, coloque o leite de amendoim, o açúcar, cacau e o extrato de baunilha. Misture e deixe ferver. Abaixar o fogo e adicione o amido de milho misturado no leite vegetal, misture e deixe engrossar. Adicione o amendoim torrado e moido e misture novamente, até ficar um creme uniforme. Desligue e reserve.

Molhe bolachas maisena em leite vegetal com cacau e coloque-as em uma travessa, lado a lado e cubra com uma camada de creme. Repita o procedimento, alternando bolacha e creme, finalizando com uma camada do creme. Cubra com amendoins inteiros e leve à geladeira por pelo menos 8 horas antes de servir.



CLIQUE AQUI
para assistir
a playlist



IDEIA

VEGANA

11



BRIGADEIRO DE AMENDOIM

INGREDIENTES:

- 800ml de leite de amendoim
- 1/4 xícara de amendoim torrado e moido
- 1/2 xícara (de chá) de açúcar demerara ou cristal
- 2 colheres (de sopa) de cacau natural em pó
- 1 pitada de sal
- 1/4 de colher (de chá) de extrato de baunilha
- 3 colheres (de chá) de manteiga vegana, ou óleo de coco ou outro óleo vegetal
- Amendoim moido para enrolar



CLIQUE AQUI
para assistir
a playlist

MODO DE FAZER:

Coloque 800ml de leite de amendoim em uma panela alta, adicione o açúcar e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 1 hora, mexendo de vez em quando, até reduzir bem e ficar parecendo um leite condensado.

Seu leite condensado estará no ponto quando estiver encorpado, firme e quase no ponto de brigadeiro mole. Se quiser, bata por 3 minutos para deixá-lo com uma textura mais bonita e cremosa.

Adicione o cacau em pó, amendoim torrado, uma pitada de sal, o extrato de baunilha e o óleo. Misture bem e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos. Seu brigadeiro ficará no ponto de modelar quando você conseguir formar uma espécie de bola com a mistura, com a ajuda da espátula. Espalhe esse brigadeiro ainda quente em um prato untado e espere esfriar bem. Unte as mãos com óleo, modele os brigadeiros e já passe nos amendoins moidos.



IDEIA

VEGANA

12



COOKIES

MÁGICOS

INGREDIENTES:



CLIQUE AQUI
para assistir
a playlist

- 1 1/2 xic de grão-de-bico cozido e escorrido (para cozinhar o grão-de-bico, deixe ele de molho em água por no mínimo 8 horas, lave bem e cozinhe em panela de pressão, por 20 min)
- 1/2 xícara de pasta de amendoim sem açúcar
- 1/2 xícara de açúcar mascavo
- 1/3 de xícara de farinha de amêndoas (pode substituir por farinha de arroz, farinha de aveia)
- 1 colher de chá de extrato de baunilha (opcional)
- 1/8 de colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 50 gramas de chocolate amargo em barra picado ou gotas de chocolate (sem leite)

MODO DE FAZER:

Pré aqueça o forno em 180°C e unte uma forma com óleo ou papel manteiga.

Em um processador de alimentos, adicione todos os ingredientes, exceto o chocolate. Processe até obter uma massa bem pesada e homogênea.

Coloque o conteúdo em uma vasilha e acrescente o chocolate picado ou gotas.

Pegue uma porção da massa nas mãos, aproximadamente uma colher de sopa bem cheia, faça bolinhas e adicione na forma. No final, com as pontas dos dedos ou um garfo, achate eles um pouco para que fique mais finos e em formato de cookies

Leve para assar por 20 minutos em 180°C.

Retire do forno e deixe esfriar por 15 minutos antes de servir.

Eles saem levemente "moles" do forno, mas depois de frios ficam mais firmes e sequinhos. Estes cookies podem ser guardados na geladeira por até 7 dias ou você pode congelá-los por até 2 meses.



IDEIA

VEGANA

13



RICOTA DE AMENDOIM



CLIQUE AQUI
para assistir
a playlist

INGREDIENTES:

- 2 xícaras do resíduo do preparo do leite de amendoim
- suco de 1 limão grande
- 1/4 de xícara de azeite
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de alho em pó
- 1 colher de chá de nutritional yeast
- 1 COLHER DE CHÁ DE SALSA DESIDRATADA

MODO DE FAZER:

Misture todos os ingredientes, coloque em forminhas, aperte bem. Deixe na geladeira por 15 min e depois desinforme.



IDEIA

VEGANA

14



LEITE DE AMENDOIM

com aveia

INGREDIENTES LEITE DE AVEIA:

- 1/2 xic de aveia
- 900 ml de água fervente

MODO DE FAZER:

Bata no liquidificador por 5 minutos. Coe e reserve.

INGREDIENTES LEITE DE AMENDOIM:

- 1 1/2 xícara de amendoim cru com ou sem pele
- 1 litro de água filtrada
- 1/2 colher de chá de extrato de baunilha

MODO DE FAZER:

Lave os amendoins, use uma peneira para isso, e coloque-os em uma vasilha, cubra com água e deixe descansando por 12 horas.

Escorra e lave rapidamente.

Coloque em uma panela, cubra com água e cozinhe em fogo médio até ferver. Quando ferver, desligue e deixe descansando por 5 minutos.

Escorra, lave rapidamente e bata em um liquidificador com 1 litro de água filtrada até ficar uniforme. Coe em uma peneira fina ou tecido de voal e está pronto!

MODO DE PREPARO LEITE DE AMENDOIM COM AVEIAS:

Misture os dois leites e está pronto!



CLIQUE AQUI
para assistir
a playlist



IDEIA

VEGANA

15



MANTEIGA DE AMENDOIM



INGREDIENTES:

AMENDOIM – descascado e torrado (se quiser clarinho), com pele e torrado (se quiser escuro), esse é o único ingrediente necessário para fazer a manteiga, resto é só extra. A quantidade depende do tanto que vc quer fazer, eu costumo torrar um pacotinho de amendoim e processar tudo.

MODO DE FAZER:

Depois de torrar o amendoim por alguns minutos, processe até que vire um creme. Primeiro ele parece como uma areia e depois adquire a consistência de pasta. Depois se forma a manteiga ou creme.

DICA: O amendoim precisa estar quente para liberar o óleo e se transformar em pasta. Se estiver frio demora um pouco mais para alcançar esse estágio. Pare no meio do processo e ajude seu processador com uma espátula, para que tudo fique processado de forma uniforme.



IDEIA

VEGANA

16



CANJICA DE AMENDOIM

INGREDIENTES:

- 500gr de canjica cozida e escorrida
- 1 xic de amendoim torrado e sem pele
- 4 xic de água fervente
- 1 xic de coco ralado
- 1 xic de açúcar mascavo
- 1 pitada de sal (realça o sabor)
- canela em pau, cravo e aniz estrelado a gosto

MODO DE FAZER:

Bater no liquidificador, o amendoim torrado com a água fervente e bater por 5 minutos, até que tenha virado um leite.

Despejar este leite de amendoim em uma panela, colocar os demais ingredientes e deixar cozinhar por 15 minutos em fogo baixo até engrossar.

Polvilhar canela em pó e servir.



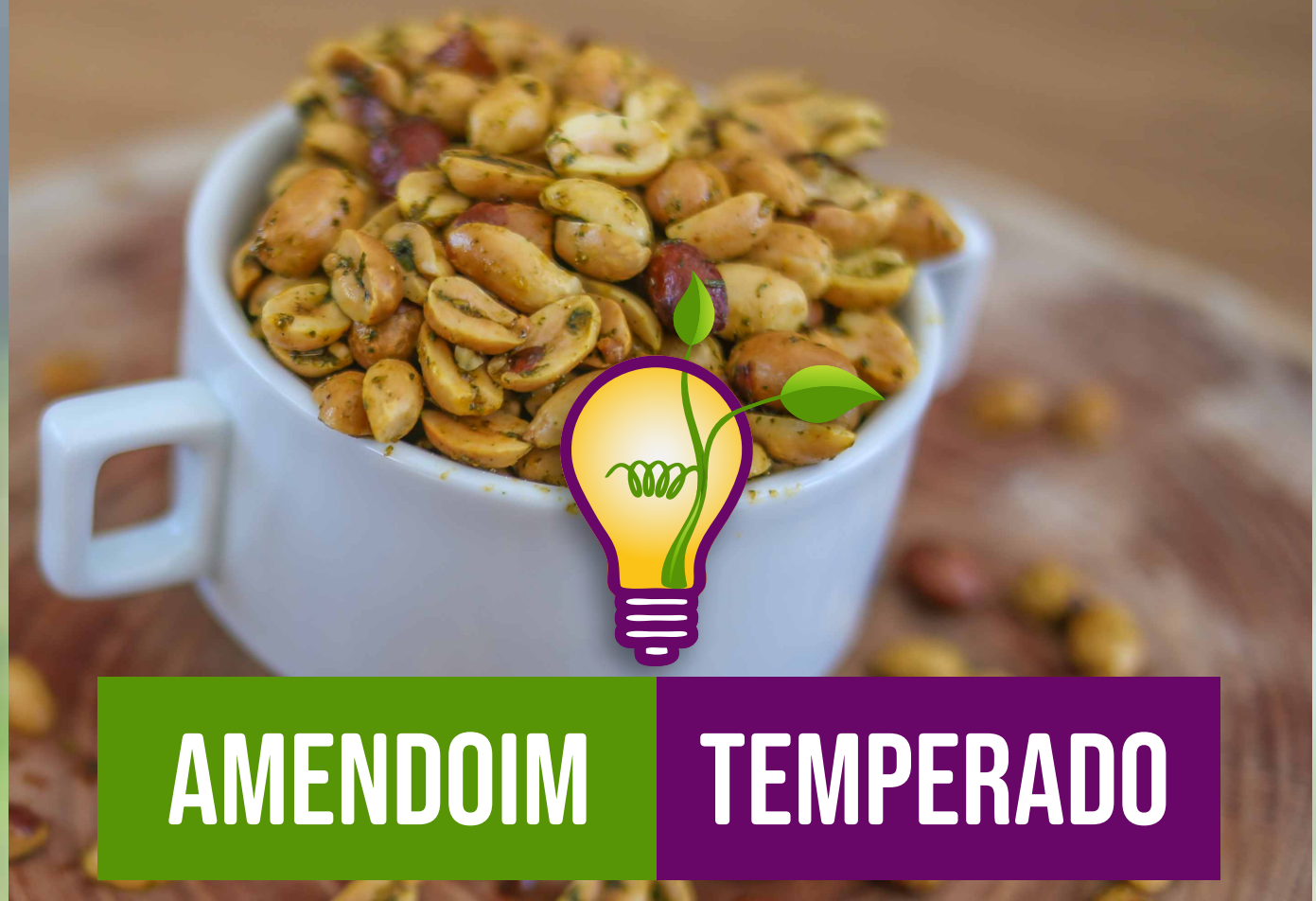
CLIQUE AQUI
para assistir
a playlist



IDEIA

VEGANA

17



AMENDOIM

TEMPERADO

INGREDIENTES:

- 1 xícara de amendoim torrado e sem pele
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de páprica defumada
- 1/2 colher (chá) de salsa desidratada
- 1/2 colher (chá) de alho em pó
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto

MODO DE FAZER:

Leve ao fogo médio e vá mexendo até que os temperos estejam bem incorporados nos amendoins. Cerca de uns 5 minutos.



CLIQUE AQUI
para assistir
a playlist



IDEIA

VEGANA

18



AMENDOIM

SALGADO



CLIQUE AQUI
para assistir
a playlist

INGREDIENTES:

- 1 xícara de amendoim torrado com pele
- 2 colheres (sopa) de água
- 1 1/2 colher (chá) de sal

MODO DE FAZER:

Leve ao fogo médio e vá mexendo até que a água evapore e o sal fixe no amendoim. Cerca de uns 5 minutos.



IDEIA

VEGANA

19

Queridos amigos Apaixonados por Amendoim...

*Estamos felizes que você chegou até aqui,
E vibramos que tenha adorado nosso eBOOK,
Criado com muito amor e carinho para você.*

*Acreditamos que nosso propósito de expandir a
Consciência Vegana para o maior número de pessoas
Pode ser ampliado com idéias como esse eBOOK,
Que torna mais fácil e rápido colocar em prática
Seus sabores favoritos em receitas deliciosas!*

*E para você que deseja continuar recebendo novidades
Prepare-se que temos uma surpresa "quentíssima":*

***Em breve** estaremos compartilhando dicas incríveis
Da iguaria mais desejada em degustações e eventos
E que combina com as suas melhores receitas:*

VEM AÍ um Curso Incrível de QUEIJOS VEGANOS!!!

*Sim, isso mesmo, para você **Apaixonado por Queijo**
Vamos lançar um **Conteúdo Completíssimo** que vai tornar
Ainda mais saudáveis e saborosas todas as suas receitas....*

***Acompanhe nossos perfis nas Redes Sociais**
E ajude a expandir mais essa IDEIA VEGANA!!!*

Renata Nunes

