

Licenciado para Monique Maehiko - 08767471854 Protegido por Eduzz.com

IMPORTANTE

As sugestões de Receitas retratadas neste livro têm como único objetivo informar e educar sobre uma alimentação saudável e balanceada para Veganos.

Este Livro de Receitas está disponível baseando-se no completo entendimento de que ele não oferece nenhum tipo de prescrição médica e de que não tem intenção nenhuma de substituir orientações médicas ou diagnósticos de profissionais da área de saúde, assim como, não tem a intenção de ser usado como tratamento para veganos ou qualquer outra condição de saúde.

É de total importância que, antes de começar qualquer Dieta ou Reeducação Alimentar, inclusive a alimentação sugerida neste livro, você tenha uma aprovação completa de algum profissional licenciado da área.

O autor se exime completamente de qualquer responsabilidade sobre o uso, direto ou indireto de qualquer informação contida neste livro.

Diante desta formalidade, há a necessidade de se cobrir os aspectos legais sobre os quais este livro está publicado.

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

ÍNDICE

Introdução 09
Leite & Derivados 10
- Leite de Coco Caseiro 11
- Leite de Soja Caseiro 11
- Leite de Gergelim Caseiro 12
- Leite de Aveia Caseiro 12
- Leite de Arroz Caseiro 13
- Leite de Amendoim Caseiro 13
- Leite de Castanha de Caju 14
- Leite de Macadâmia Caseiro 14
- Leite de Inhame Caseiro 15
- Leite de Quinoa Caseiro 15
- Requeijão Caseiro de Mandioca 16
- Requeijão de Castanha de Caju 16
- Creme de Leite de Soja 17
- Leite Condensado de Arroz 17
- Manteiga Vegetal de Milho 18
- Creme Vegetal Caseiro de Soja e Cenoura 18

Café da Manhã & Lanches 19
- Pão de Forma Integral 20
- Pão de Beterraba 21
- Pão de Banana e Canela 21
- Pãezinhos Integrais com Aveia 22
- Pãozinho de Mandioquinha 22
- Pão de Hambúrguer Vegano 23
- Pão Indiano 24
- Pão de Queijo Vegano 24
- Chips de Banana Verde 25
- Chips de Legumes Assados 25
- Patê de Feijão Branco 26
- Patê de Tofu com Cogumelos 27
- Patê de Tomate Seco 27
- Patê de Berinjela e Pimentão 28
- Patê de Abacate com Grão-de-bico 28
- Coxinha Vegana 29
- Croquetes de Palmito 30

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

- Mini Pastel de Proteína de Soja 30
- Palitinhos de Gergelim e Linhaça 31
- Biscoitos Salgados Vegano 31
- Bolinho de Chuva 32
- Bolinho de Chuva de Banana e Aveia 33
- Bolo de Fubá Vegano 33
- Sequilhos de Goiabada 34
- Biscoitos de Coco 34
- Nuggets de Brócolis 35
- Pasta de Azeitonas e Alcachofra 36
- Salgadinhos de Grão de Bico 36
- Pipoca com Curry 37
- Pipoca com Ervas 37

Almoço & Jantar 38

- Bolinho de Arroz Vegano 39
- Carpaccio de Abobrinha 40
- Bolinho de Mandioca e Espinafre 40
- Bolinho de Lentilha 41
- Bolinho Assado de Batata e Cenoura 41
- Batatas Sauteé 42
- Beterrabas Fritas 43
- Quiabo Masala 43
- Rabanetes com Tomilho 44
- Alcachofras ao Limão 44
- Hambúrguer de Aveia 45
- Hambúrguer de Arroz e Cenoura 46
- Hambúrguer de Berinjela 46
- Cuscuz Marroquino 47
- Bobó de Soja e Mandioquinha 47
- Feijão Tropeiro Vegano 48
- Feijão Branco com Abóbora 49
- Acarajé Vegano 49
- Farofa Vegana 50
- Farofa de Abobrinha com Linhaça 50
- Farofa de Couve 51
- Guioza 51
- Chilli Vegano 52
- Mac and Cheese Vegano 53

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

- Ratatouille 53
- Tabule de Lentilha 54
- Tabule com Tomate-Cereja 54
- Escondidinho de Lentilha 55
- Caçarola de Repolho com Lentilhas 55
- Tofu à Parmegiana 56
- Tofu com Espinafre 57
- Tofu Mexido 57
- Polpetone Recheado 58
- Palmito na Moranga 58
- Abobrinha Recheada com Ervilha 59
- Abobrinha Recheada com Tofu 59
- Antepasto de Berinjela 60
- Berinjela Recheada com Quinoa 61
- Dip de Berinjela 61
- Ragú de Shimeji 62
- Refogado de Abóbora com Jiló 62
- Foccacia com Tomates Secos 63
- Legumes ao Creme de Leite de Soja 63
- Massa de Panqueca de Aveia 64
- Panqueca Americana 65
- Falafel 65
- Espaguete de Abobrinha com Tomate e Pinoles 66
- Espaguete com Berinjela 66
- Macarrão Gravatinha com Creme de Brócolis 67
- Macarrão com Molho Caseiro 67
- Molho Branco (Bechamel) Vegano 68
- Molho Bolonhesa de Lentilha 69
- Macarrão Integral ao Sugo 69
- Nhoque de Inhame 70
- Nhoque de Legumes Vegano 70
- Brócolis Indiano 71
- Ceviche de Manga 71
- Arroz ao Curry 72
- Arroz de Cenoura 73
- Arroz Integral à Grega 73
- Risoto de Aspargos 74
- Risoto de Abóbora 74

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

- Risoto de Tomate e Berinjela 75
- Estrogonofe Vegano 75
- Creme de Cenoura com Gengibre 76
- Creme de Feijão com Linhaça 77
- Creme de Milho 77
- Creme de Beterraba 78
- Sopa de Brócolis e Batata 78
- Sopa de Cogumelos 79
- Sopa de Lentilha 79
- Batata Frita de Forno com Ervas 80
- Arroz com Limão e Coentro 80
- Creme de Pinhão 81
- Sopa de Tomate 82
- Repolho Roxo no Vinho 82
- Torta de Grão-de-bico 83
- Torta de Abobrinha 83
- Espinafre e Cogumelo ao Vinho Branco 84
- Acelgas com Alho e Gengibre 84
- Salada de Batata com Curry 85
- Salada de Manga Verde 85
- Salada Asian Slaw 86
- Salada de Arroz Selvagem 87
- Salada de Romã com Cenoura 87
- Salada de Vagem com Cenoura 88
- Salada de Rabanete e Pepino 88
- Salada de Melancia com Tomate 89
- Salada de Escarola com Agrião 89
- Salada de Rúcula com Morango 90
- Salada de Rúcula e Abacate 91
- Salada de Broto de Alfafa 91
- Molho Catalina para Saladas 92
- Molho Vinagrete Balsamico para Saladas 92
- Couve-de-Bruxelas com Maçã 93
- Couve-flor assada com Molho de Tahine 93
- Vagens Salteadas com Cogumelo 94
- Anéis de Cebola 94
- Churrasquinho Vegano 95
- Seitan ao Molho Agridoce 96

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

- Tomates Tostados com Alho 96
- Purê de Grão-de-bico 97
- Purê de Berinjela 97
- Almôndega de Castanha do Pará e Linhaça 98
- Quibe Assado com Lentilha 98
- Suflê de Couve-Flor 99
- Batata Recheada com Brócolis e Cogumelo 100
- Arroz Selvagem com Manga 100
- Quinoa com Ervas 101
- Moqueca de Palmito 101
- Antepasto de Jiló 102
- Jiló Recheado 102
- Purê de Chuchu 103
- Cebola Caramelizada 103

Doces & Sobremesas 104

- Doce de Leite Vegano 105
- Creme de Framboesa e Hortelã 106
- Creme de Hortelã com Chocolate 106
- Frozen de Melancia 107
- Creme de Papaia 107
- Arroz Doce Integral Vegano 108
- Doce de Abóbora 109
- Doce de Goiaba 109
- Banana Grelhada com Laranja 110
- Purê de Maçã com Canela 110
- Mousse de Chocolate com Tofu 111
- Mousse de Morango 112
- Manjar de Coco com Abóbora 112
- Fudge de Chocolate 113
- Pêssego em Calda com Canela 113
- Bolo de Laranja Vegano 114
- Bolo de Cenoura Vegano 115
- Churros de Fubá 115
- Beijinho de Colher 116
- Brigadeiro de Pimenta 116
- Chantilly de Coco 117
- Pudim Vegano Gelado 118
- Pudim Napolitano 118

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

· Pudim de Chocolate Vegano 119
· Pudim de Chia 119
· Sorvete de Abacate 120
· Picolé de Banana e Cacau 121
· Picolé Cremoso de Manga com Coco 121
· Muffin de Banana 122
· Cocada com Morango 122
Bebidas 123
· Limonada de Maçã 124
· Suco de Abacaxi com Cenoura 124
· Suco de Kiwi com Melão 125
· Suco de Melancia com Hortelã 125
· Suco Verde 126
· Shake de Abacate 126
· Shake de Amoras com Morango 127
· Shake de Blueberry 127
· Shake de Mamão 128
· Smoothie de Morango e Coco 128
Sobre o Autor 129
Copyright 200 Receitas Veganas 130

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com



Mais Sabor e Saúde na Sua Mesa

Para quem quer manter uma vida saudável, é imprescindível contar com uma alimentação adequada para adquirir qualidade de vida, o que nem sempre é uma tarefa fácil. Para os veganos esta tarefa torna-se ainda mais complicada, pois é necessário certos cuidados com a alimentação.

Pensando nisso, desenvolvemos este livro com o objetivo de trazer toda a qualidade na alimentação, sem comprometer a saúde dos veganos. Sabendo das restrições que existem, o livro 200 Receitas Veganas conta com receitas elaboradas especialmente para quem é vegano, sem perder aquele sabor delicioso das comidas.

As receitas encontradas neste livro possuem todos os cuidados necessários para a ingestão adequada de nutrientes, como Carboidratos, Proteínas e Gorduras. Aqui, você encontrará as mais diversas receitas para o seu Café da Manhã, Almoço, Janta, além de receitas de Lanches e o melhor: a Sobremesa! Tudo preparado com o intuito de manter a sua vida mais saudável e saborosa.

Desfrute das delícias deste livro e Bom Apetite!

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com



Leites & Derivados

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com



Leite de Coco Caseiro

INGREDIENTES

- Polpa de 2 Cocos ou 2 Potes de Coco Fresco sem Açúcar
- 4 Xícaras (chá) de Água Quente

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente coloque a polta de coco de molho na água quente por 20 minutos.
2. Depois do coco ter ficado de molho leve para o liquidificador e bata por cerca de 3 minutos.
3. Coe o leite de coco com uma peneira fina. Conserve o leite na geladeira.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 25 Min



Leite de Soja Caseiro

INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de Grãos de Soja
- 1 ½ Litros de Água Filtrada

MODO DE PREPARO

1. Lave bem os grãos de soja e deixe de molho por, no mínimo, 8 horas.
2. Depois dos grãos de soja terem ficado de molho escorra a água e lave os grãos novamente.
3. Leve os grãos e a água filtrada para o liquidificador e bata bem.
4. Coe o leite de soja com uma peneira fina e transfira o leite coado para uma panela.
5. Leve ao fogo e deixe ferver. Após o leite ferver diminua o fogo e deixe cozinhar por mais 10 minutos. Retire o leite do fogo e deixe esfriar. Conserve na geladeria.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 15 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com



Leite de Gergelim Caseiro

INGREDIENTES

- 2 Xícaras (chá) de Gergelim
- 6 Xícaras (chá) de Água Filtrada

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente coloque o gergelim de molho coberto por água por 8 horas.
2. Após o gergelim ficar de molho escorra a água e lave em água corrente.
3. Leve o gergelim ao liquidificador com a água filtrada e bata bem.
4. Coe o leite de gergelim em uma peneira fina. Conserve na geladeira.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 2 Porções
Tempo de Preparo - 25 Min



Leite de Aveia Caseiro

INGREDIENTES

- 2 Xícaras (chá) de Aveia em Flocos
- 4 Xícaras (chá) de Água filtrada

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente coloque a aveia de molho na água por 16 minutos.
2. Depois que a aveia tiver ficado de molho leve para o liquidificador e bata bem.
3. Se desejar, coe o leite de aveia com uma peneira fina. Conserve na geladeira.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 20 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com



Leite de Arroz Caseiro

INGREDIENTES

- 2 Xícaras (chá) de Arroz Branco
- 8 Xícaras (chá) de Água Filtrada
- 1 Colher (chá) de Extrato de Baunilha

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela ferva o arroz com a metade da medida de água por cerca de 15 minutos (Não deixe os grãos cozinharem completamente).
2. Leve o arroz ainda quente ao liquidificador com o restante da água filtrada e o extrato de baunilha e bata bem até ficar bem homogêneo.
3. Coe o leite de arroz em uma peneira fina. Conserve na geladeira.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 25 Min



Leite de Amendoim Caseiro

INGREDIENTES

- 1 1/2 Xícara (chá) de Amendoim Cru (sem sal e sem casca)
- 1 Litro de Água Filtrada
- 1 Colher (café) de Extrato de Baunilha

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente coloque o amendoim de molho coberto por água por 12 horas.
2. Após o amendoim ficar de molho escorra a água e lave em água corrente.
3. Disponha o amendoim em uma panela, cubra com a água e cozinhe em fogo médio até ferver. Desligue o fogo e deixe descansar por 5 minutos.
4. Escorra o amendoim e lave novamente em água corrente.
5. Leve o amemdoim ao liquidificador com um litro água filtrada e o extrato de baunilha e bata bem até ficar bem homogêneo.
6. Coe o leite de amemdoim em uma peneira fina. Conserve na geladeira.
7. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 30 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com



Leite de Castanha de Caju

INGREDIENTES

- 2 Xícaras (chá) de Castanha de Caju
- 7 a 8 Xícaras (chá) de Água Filtrada

MODO DE PREPARO

1. Coloque as castanhas de caju de molho com água filtrada por 8 horas.
2. Após as castanhas ficarem de molho escorra a água e leve ao liquidificador. Acrescente a água filtrada e bata bem.
3. Coe o leite de castanha de caju em uma peneira fina. Conserve na geladeira.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 25 Min



Leite de Macadâmia Caseiro

INGREDIENTES

- 2 Xícaras (chá) de Macadâmia
- 8 Xícaras (chá) de Água Filtrada

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente coloque as macadâmias de molho cobertas por água por 8 horas.
2. Após as macadâmias ficarem de molho escorra a água e leve ao liquidificador com a água filtrada e bata bem.
3. Coe o leite de macadâmia em uma peneira fina. Conserve na geladeira.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 25 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com



Leite de Inhame Caseiro

INGREDIENTES

- 2 Inhames pequenos
- 400ml de Água Fervente

MODO DE PREPARO

1. Descasque os inhames e corte em pequenos pedaços. Coloque os inhames de molho na água fervente por 8 minutos.
2. Após os inhames ficarem de molho leve ao liquidificador e bata bem.
3. Coe o leite de inhame em uma peneira fina. Conserve na geladeira.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 2 Porções
Tempo de Preparo - 25 Min



Leite de Quinoa Caseiro

INGREDIENTES

- 4 Colheres (sopa) de Quinoa em flocos
- 600ml de Água Filtrada

MODO DE PREPARO

1. Coloque a quinoa de molho por 15 minutos.
2. Após a quinoa ficar de molho, transfira com a água para o liquidificador e bata bem.
3. Se desejar pode coar em uma peneira fina ou consumir o leite sem coar. Conserve na geladeira.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 2 Porções
Tempo de Preparo - 15 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Requeijão Caseiro de Mandioca

INGREDIENTES

- 250g de Mandioca (Macaxeira ou Aipim)
- 1 Colher (sopa) de Cebola picada
- 1 Dente de Alho pequeno
- 4 Colheres (sopa) de Polvilho Azedo
- 2 Colheres (sopa) de Óleo de Canola
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Coloque a mandioca em uma panela com água suficiente para cobri-las. Leve ao fogo e deixe cozinhar até que estejam bem cozinhas, quase desmanchando.
2. Retire do fogo e deixe esfriar. Coloque a mandioca no liquidificador com a água do cozimento e bata bem.
3. Acrescente o sal, a cebola e o alho e continue batendo.
4. Aos poucos vá acrescentando o polvilho e o óleo, caso queira o requeijão mais grosso vai adicionando uma colher a mais por vez.
5. Bata até obter um creme homogêneo e com a consistência que você desejar.
6. Retire do liquidificador e disponha em um pote. Leve a geladeira e deixe descandar por 2 horas para dar mais consistência.
7. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 25 Min

Requeijão de Castanha de Caju

INGREDIENTES

- 1 Xícara de Castanha de Caju (Deixada de molho por pelo menos 4 horas)
- 1 Dente de Alho
- 1/2 Colher (chá) de Sal
- Suco de 1/2 Limão
- Pimenta-do-reino à gosto

MODO DE PREPARO

1. Em um liquidificador bata a xícara de castanha de caju, o alho, o sal, o suco de limão e a pimenta-do-reino até obter uma mistura homogênea (colocando água aos poucos até obter a consistência desejada).
2. Transfira a mistura para o um recipiente e leve a geladeira por cerca de 2 horas.
3. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 25 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Creme de Leite de Soja

INGREDIENTES

- 3 Xícaras (chá) de Leite de Soja Gelado
- Óleo de Girassol
- 1 e 1/2 Colher (sobremesa) de Sumo de Limão
- 1 e 1/2 Colher (café) de Sal Marinho

MODO DE PREPARO

1. Coloque o leite de Soja no liquidificador e bate, juntando aos poucos o Óleo até que o buraco do centro se feche e o creme fique firme.
2. Retire o creme do liquidificador.
3. Leve o creme para uma batedeira e acrescente o sal marinho e o sumo de limão.
4. Bata bem até obter uma mistura homogênea.
5. Leve à geladeira até dar consistência (É indicado preparar algumas horas antes de servi-lo).
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 25 Min

Leite Condensado de Arroz

INGREDIENTES

- 1 e 1/2 Xícaras (chá) de Água
- 3 Colheres (sopa) de Farinha de Arroz
- 1/2 Xícara (chá) de Açúcar Orgânico
- 3 Colheres (sopa) de Óleo de Linhaça ou Óleo vegetal
- 1 Colher (chá) de Suco de Limão
- 1 Colher (chá) de Essência de Baunilha

MODO DE PREPARO

1. Coloque o açúcar em uma panela e leve para o fogo baixo, deixando caramelizar levemente.
2. Coloque com cuidado 1 xícara de água e deixe ferver por cerca de 3 minutos.
3. Dissolva a farinha de arroz em 1/2 xícara de água, adicione o óleo e a essência de baunilha e despeje na panela, mexendo sempre até engrossar.
4. Depois de esfriar, misture o suco de limão.
5. Conservar na geladeira em recipiente tampado.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 30 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Manteiga Vegetal de Milho

INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de Farinha de Milho Pré-cozida
- 1 Colher (sopa) de Suco de Limão
- 1/2 Xícara (chá) de Óleo de Milho
- 2 e 1/2 Xícaras (chá) de Água
- 1 Colher (chá) de Sal Marinho

MODO DE PREPARO

1. Misture a farinha de milho e o sal com a água.
2. Disponha a mistura em uma panela e leve para cozinhar em fogo médio, mexendo por cerca de 5 minutos sem parar.
3. Depois, transfira e bata no liquidificador, com o óleo e o limão até obter uma mistura bem homogêneo.
4. Coloque a manteiga em um recipiente e leve à geladeira para descansar por cerca de 2 horas.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 30 Min

Creme Vegetal Caseiro de Soja e Cenoura

INGREDIENTES

- 1 Cenoura Média
- 2 Colheres (sopa) cheias de Amido de Milho
- 2 Colheres (sopa) de Extrato de Soja
- 1 Xícara (chá) de Água do cozimento da Cenoura
- 1/4 Xícara (chá) de Azeite de Oliva
- 3/4 Xícara (chá) de Óleo Vegetal
- 1/2 Colher (sopa) de Sal

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a cenoura em 1 e 1/2 xícara (chá) de água até ficar macia. Retire-a e coloque no liquidificador.
2. Em uma panela, coloque 1/2 xícara (chá) da água do cozimento da cenoura junto com o amido de milho e leve para o fogo até obter uma goma. Em seguida, coloque está goma no liquidificador junto com a cenoura.
3. Coloque outra 1/2 xícara (chá) da água do cozimento da cenoura, o sal e o extrato de soja. Bata até obter uma mistura homogênea.
4. Coloque o azeite, misturando também com o óleo aos poucos, sempre batendo no liquidificador.
5. Depois de pronto, coloque em um pote com tampa e leve para a geladeira por 4 horas antes de consumir.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Café da Manhã & Lanches

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com



Pão de Forma Integral

INGREDIENTES

- 25g de Fermento Fresco para Pão
- 100ml de Óleo
- 1 Colher (sobremesa) de Sal
- 2 Colheres (sopa) de Açúcar Mascavo
- 1 Xícara (chá) de Aveia
- 1/2 Xícara (chá) de Gérmen de Trigo
- 1 Xícara (café) de Semente de Linhaça
- 2 Xícaras (chá) de Farinha Integral
- 400ml de Água Morna
- Farinha de trigo Integral até dar o ponto

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, misture o fermento com o açúcar e acrescente os outros ingredientes. Misture bem.
2. Em uma superfície plana e enfarinhada, sove bem a massa.
3. Deixe a massa descansando para crescer e dobrar de tamanho.
4. Modele os pães e coloque em uma forma de bolo inglês forrada com papel manteiga.
5. Deixe descansando por mais um tempo.
6. Leve para o forno pré-aquecido a 180ºC por cerca de 30 minutos.
7. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções Tempo de Preparo - 50 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Pão de Beterraba

INGREDIENTES

- 1/3 Xícara (chá) de Farinha de Arroz
- 1/3 Xícara (chá) de Amido de Milho
- 1/3 Xícara (chá) Farinha de Beterraba (beterraba em pó)
- 2 Colheres (sopa) de azeite extra virgem
- 1 Colher (sopa) de Vinagre de Maçã
- 1/2 Colher (chá) de Sal
- 2 Colheres (chá) de Fermento em Pó para Bolos
- 1 Xícara (chá) de Água

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente misture os ingredientes secos (menos o fermento), adicione os líquidos (adicione a água aos poucos, pode ser que não precise usar tudo).
2. Por último, adicione o fermento e misture delicadamente até obter uma mistura homogênea e firme.
3. Distribua a massa em forminhas (pode ser de cupcake) e leve ao forno pré-aquecido a 220Cº por mais ou menos 25 minutos.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Pão de Banana e Canela

INGREDIENTES

- 2 e ½ Xícaras (chá) de Farinha de Trigo branca
- 1 Colher (chá) de Canela em Pó
- 4 Colheres (sopa) de Açúcar Demerara
- 3 Colheres (sopa) de Óleo Vegetal
- 10g de Fermento Biológico Seco
- 2 Bananas-nanicas médias picadas em rodelas
- 1 Xícara (chá) de Leite de Soja

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente misture todos ingredientes menos as bananas.
2. Sove bastante até desgrudar das mãos, reserve e deixe crescer por cerca de uma hora.
3. Acrescente as bananas, dividindo em 6 medidas de massa do tamanho desejado para formar os pães. Deixe-os crescer novamente em assadeiras untadas com creme vegetal.
4. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180ºC por aproximadamente 40 minutos ou até que dourem por cima.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 45 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Pãezinhos Integrais com Aveia

INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de Farinha de Trigo Integral
- 2 Xícaras (chá) de Farinha de Trigo Branca
- 1 Xícara (chá) de Aveia em Flocos
- 1 Xícara (chá) de Água morna
- 1/3 de Xícara (chá) de Açúcar Mascavo
- 1/3 Xícara (chá) de Azeite de Oliva
- 1/2 Colher (chá) de Fermento Biológico Instantâneo Seco
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela grande, misture o fermento, o açúcar e a água. Espere o fermento subir e espumar em temperatura ambiente por cerca de 10 a 15 minutos.
2. Junte os ingredientes restantes, adicionando a farinha de trigo branca aos poucos enquanto mexe com uma colher, até obter uma massa fácil e possível de ser sovada.
3. Sove a massa por alguns minutos até incorporar todos os ingredientes.
4. Molde uma bola com a massa, cubra o recipiente com um pano e deixe crescer em temperatura ambiente por aproximadamente 4 horas.
5. Molde a massa em pãezinhos ou no formato que desejar, coloque em uma forma previamente enfarinhada e deixe crescer novamente.
6. Leve para assar em forno baixo até dourar. Após assados retire do fogo e deixe esfriar.
7. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 30 Min

Pãozinho de Mandioquinha

INGREDIENTES

- 2 Mandioquinhas médias Cozidas e Espremidas
- 1/2 Xícara (chá) de Água
- 250g de Polvilho Azedo
- 5 Colheres (sopa) de Azeite
- 1 Colher (chá) de Páprica Doce
- 1 Colher (sopa) de Orégano
- 1 Colher (chá) de Sal
- 1 Colher (sopa) de Cebola, Salsa e Alho Desidratados

MODO DE PREPARO

1. Disponha os ingredientes em um recipiente menos a água.
2. Misture bem com as mãos e vá acrescentando a água aos poucos até dar ponte de enrolar.
3. Modele bolinhas e coloque-as em uma assadeira previamente untada.
4. Leve para assar em forno pré-aquecido 200ºC, por aproximadamente 30 minutos, ou até secarem.
5. Sirva ainda quente.
6. Boa refeição.

Rendimento - 6 Porções
Tempo de Preparo - 45 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com



Pão de Hambúrguer Vegano

INGREDIENTES

- 4 Xícaras (chá) de Farinha de Trigo
- 2 Xícaras (chá) de Farinha de trigo Integral
- 400ml de Leite de Soja morno
- 1/2 Copo de Óleo
- 2 Colheres (sopa) de Creme Vegetal
- 2 Colheres (sopa) de Açúcar
- 1 Colher (sopa) Sal
- 5g de Fermento Biológico seco
- 1/2 Xícara (chá) de Gergelim Branco torrado
- Farinha de Trigo para polvilhar

MODO DE PREPARO

1. Eu um recipiente coloque 6 xícaras de farinha de trigo junto com o açúcar e o sal. Mexa bem e faça uma cova no centro. Reserve.
2. Em um liquidificador coloque os demais ingredientes e bata bem. Adicione a mistura do liquidificador na mistura seca, amasse bem com as mãos, adicionando mais uma xícara de farinha de trigo se necessário.
3. Polvilhe uma estrutura plana de farinha de trigo e sove um pouco a massa, até que ela desgrude da mesa e das mãos. Coloque a massa novamente no recipiente e deixe descansar até que dobre de volume.
4. Aperte a massa no centro para retirar o ar. Modele o pão no formato de hambúrguer e deixe que cresça, novamente, até que dobre de tamanho.
5. Polvilhe com o gergelim torrado por cima e leve para o forno pré-aquecido a 180ºC até que aumente de tamanho e fique bem dourados. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções Tempo de Preparo - 50 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Pão Indiano

INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de Farinha Integral
- 1 Pitada de Sal
- 1 Colher (sopa) de Azeite
- 1/4 Xícara (chá) de Água

MODO DE PREPARO

1. Sobre um recipiente, peneire a farinha e o sal.
2. Acrescente o azeite e a água, amasse a massa até obter uma mistura homogênea e elástica.
3. Divida a massa em 4 bolas e com um rolo de macarrão, abra e nivele bem a massa.
4. Esquente uma frigideira em fogo médio e doure o pão indiano por aproximadamente 1 minuto de cada lado. Se desejar, regue com um fio de azeite antes de servir.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 45 Min

Pão de Queijo Vegano

INGREDIENTES

- 2 Xícaras (chá) de Polvilho Doce
- ½ Xícara (chá) de Polvilho Azedo
- ½ Xícara (chá) de Água
- ¼ Xícara (chá) de Óleo
- 2 Xícaras (chá) de Batata Cozida e Amassada
- 1 Colher (sopa) de Fermento em Pó
- 1 Pitada de Sal

MODO DE PREPARO

1. Junte em uma panela a água e o óleo. Leve ao fogo até ferver.
2. Despois de ferver acrescente o polvilho azedo, o polvilho doce e o sal mexendo rapidamente.
3. Adicione a batata e amasse até obter uma massa lisa.
4. Acrescente o fermento em pó e misture bem até incorporar.
5. Modele as bolinhas do tamanho desejado e disponha em uma forma.
6. Leve ao forno pré-aquecido a 180ºC por cerca de 20 minutos ou até que fiquem bem douradinhas. Retire do forno e deixe esfriar um pouco.
7. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Chips de Banana Verde

INGREDIENTES

- 6 Bananas Verdes
- Óleo para fritar
- Sal a gosto
- Pimenta-a-gosto (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Com o auxílio de uma faca corte as bananas em formato de palitos.
2. Em uma panela aquecida com o óleo, coloque os palitos de bananas verdes e deixe fritar até que fiquem bem douradas.
3. Repita o processo com todos os palitos.
4. Retire do óleo e deixe escorrer no papel toalha. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 25 Min

Chips de Legumes Assados

INGREDIENTES

- 2 Beterrabas Médias em Rodelas
- 2 Inhames em Rodelas
- 1 Cenoura pequena em Rodelas
- Azeite de Oliva a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 180ºC .
2. Descasque os legumes e corte-os em fatias finas e uniformes - Cerca de 1mm por fatia.
3. Coloque os legumes em um recipiente e tempere com o azeite de oliva (o suficiente para passar uma fina camada nos legumes), sal e a pimenta-do-reino a gosto.
4. Leve ao forno e asse-os por 20 minutos. Depois deste tempo, vire as fatias e deixe terminar de assar por mais 20 minutos ou até que fiquem crocantes.
5. Sirva em seguida e boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 30 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com



Patê de Feijão Branco

INGREDIENTES

- 800g de Feijão Branco cozido e sem o caldo
- 1/3 Xícara (chá) de Coentro fresco picado
- 3 Dentes de Alho amassados
- 1/3 Xícara (chá) de Azeite de Oliva
- Suco de 1 1/2 Limão
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Junte no liquidificador o feijão branco, o coentro, os dentes de alhos, o azeite de oliva e o suco de limão.
2. Bate bem até obter uma mistura homogênea.
3. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções Tempo de Preparo - 30 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Patê de Tofu com Cogumelos

INGREDIENTES

- 240g de Tofu
- 190g de Cogumelos paris picados
- 1 Maço pequeno de Agrião
- Sal e Molho Shoyu a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma frigideia com o molho shoyu refogue os cogumelos até amolecer um pouco.
2. Acrecente o agrião e tampe a frigideira com uma tampa para abafar.
3. Transfira o refogado para o liquidificador, acrecente o tofu e bata bem até obter uma mistura homogênea.
4. Tempere com o sal a gosto.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 25 Min

Patê de Tomate Seco

INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de Tomate seco
- 1/3 de Xícara (chá) de Azeite de Oliva
- 1 Colher (café) de Sal
- 1/2 Dente de Alho
- Folhas de Manjericão fresco

MODO DE PREPARO

1. Junte todos os ingredientes no liquidificador.
2. Bata bem até obter uma mistura homogênea.
3. Caso não consiga bater, vá dando o ponto, aos poucos, com um pouco de água.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 20 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Patê de Berinjela e Pimentão

INGREDIENTES

- 2 Berinjelas
- 1 Pimentão Verde
- 1 Colher (café) de Orégano
- 1 Colher (café) de Coentro em Pó
- 1 Colher (café) de Louro em Pó
- 1 Colher (sopa) de Tahine
- Sal, Azeite de Oliva e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Distribua as berinjelas e o pimentão em uma assadeira e leve ao forno, a 200ºC por aproximadamente 30 minutos (A casca deve ficar preta em algumas partes).
2. Retire, reserve até esfriar um pouco e descasque as berinjelas e o pimentão.
3. Coloque-os no liquidificador, acrescente o orégano, o coentro em pó, o tahine, o louro em pó, o azeite de oliva, o sal e a pimenta-do-reino.
4. Bata bem até obter uma mistura homogênea.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 30 Min

Patê de Abacate com Grão-de-bico

INGREDIENTES

- 400g de Grão-de-Bico (deixe de molho coberto por água por uma noite)
- 2 Abacates médios maduros
- 3 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- 1 1/2 Colheres (sopa) de Tahine
- 3 Colheres (sopa) de Suco de Limão
- 1 Dente de Alho
- 1/8 Colher (chá) de Cominho
- 1 Colhere (sopa) de Folhas de Coentro picado
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em um liquidificador misture o Grão-de-bico, o azeite, o tahini, o suco de limão e o alho e bata bem até obter uma mistura homogênea.
2. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
3. Adicione o cominho e os abacates e misture mais até ficar homogêneo e cremoso.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com



Coxinha Vegana

INGREDIENTES

- 1kg de Mandioca
- 2 Xícaras (chá) de Proteína de Soja clara triturada
- 2 Colheres (sopa) de Molho de Soja
- 2 Xícaras (chá) de Farinha de Trigo
- 1 Cebola
- 2 Dentes de Alho
- 3 Xícaras (chá) de Farinha de Rosca
- 1 Xícara (café) de Temperos Verdes
- 1 Colher (chá) de Fermento em Pó
- Água
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a mandioca e faça um purê, tempere com o sal e acrescente a farinha de trigo para dar o ponto de massa. Reserve.
2. Faça um refogado com a proteína de soja, temperando com a cebola, o alho e o tempero verde, cuidando para não deixar molhado.
3. Para fazer as coxinhas, molhe as mãos na água coloque uma colher de sopa cheia do purê de mandioca nas mãos e espalhe por toda a superfície da palma da mão. Coloque 1 colher de proteína de soja no centro da massa e feche com a mão, moldando a coxinha.
4. Depois de moldadas, passe as coxinhas na água e em seguida na farinha de rosca.
5. Unte uma forma com óleo e farinha de rosca, acomode as coxinhas e leve para assar no forno por 30 minutos. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 6 Porções Tempo de Preparo - 50 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Croquetes de Palmito

INGREDIENTES

- ½ Xícara (chá) de Palmito picados
- 1 Cebola pequena picada
- 3 Colheres (sopa) de Óleo
- 3 Colheres (sopa) de Salsinha picada
- 1 Xícara (chá) de Leite de Soja
- 1 Xícara (chá) de Farinha Trigo
- 1 Colher (sopa) de Amido de Milho
- ½ Xícara (chá) de Água
- Farinha de Rosca
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma frigideira aquecida com o óleo refogue a cebola até que fique bem douradinha. Acrescente o palmito, o sal e a pimenta-do-reino e misture bem.
2. Deixe no fogo por cerca de 3 minutos e acrescente a salsinha. Adicione o leite de soja, deixe ferver e acrescente a farinha.
3. Não pare de mexer até formar uma massa firme mas macia.
4. Deixe esfriar um pouco e enrole em formato de croquetes ou como desejar.
5. Para empanar, misture o amido de milho com a água e umedeça os salgadinhos, passe na farinha de rosca e frite em óleo bem quente.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 6 Porções
Tempo de Preparo - 40 Min

Mini Pastel de Proteína de Soja

INGREDIENTES

- 2 Xícaras (chá) de Farinha de Trigo
- 1/2 Xícara (chá) de Água
- 2 Colheres (sopa) de Aguardente
- 2 Colheres (sopa) de Óleo Vegetal
- 1 Xícara (chá) de Proteína de Soja Texturizada
- 2 Colheres (sopa) de Azeite
- 1 Pitada de Pimenta Chili em Pó
- 2 Colheres (sopa) de Molho Shoyu
- Azeitonas Verdes picadas a gosto
- Salsinha e Cebolinha a gosto
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture 200ml de água quente com o molho shoyu e hidrate a proteína de soja por 15 minutos.
2. Escorra e esprema a soja para retirar o excesso de água e reserve.
3. Para o recheio, refogue a cebola em uma frigideira aquecida com azeite, acrescente a soja hidratada, a cebolinha, a azeitona e a salsinha picada a gosto. Tempere com o sal e o chili a gosto.
4. Para a massa, comece misturando um pouco de sal e a farinha de trigo. Acrescente a água, o óleo, a aguardente e misture bem. Sove bem a massa e abra com um rolo de macarrão.
5. Disponha um pouco de recheio dentro de cada pastel, repitindo o processo com toda a massa.
6. Forme os pastéis, amassando as extremidades dos pasteizinhos com um garfo. Frite em óleo quente.
7. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 5 Porções
Tempo de Preparo - 40 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Palitinhos de Gergelim e Linhaça

INGREDIENTES

- 1 ½ Xícara (chá) de Farinha Integral
- 1 Colher (sopa) de Suco de Limão
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- ½ Xícara (chá) de Água
- 1 Colher (chá) de Missô
- Linhaça e Gergelim a gosto
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea, que desgruda das mãos (se precisar, acrescente mais farinha ou mais água).
2. Com um rolo, abra a massa, aos pedaços, até que fique bem fina e corte em tirinhas.
3. Coloque-as em uma assadeira e leve ao forno pré-aquecido a 180ºC até que dourem levemente.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 25 Min

Biscoitos Salgados Vegano

INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de Creme de Arroz
- 1/2 Xícara (chá) de Farinha de Arroz Integral
- 2 Colheres (sopa) de Farinha de Linhaça Dourada
- 1 Colher (café) rasa de Sal
- 1/4 Colher (chá) de Fermento Químico
- 2 Colheres (café) de Azeite de Oliva
- Orégano e Gergelim a gosto
- 1/4 Xícara (chá) de Água

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente misture os ingredientes secos, acrescente o azeite e vá adicioando a água aos poucos.
2. Misture até a massa ficar bem homogênea e macia.
3. Abra com rolo entre duas folhas de papel filme e corte no formato desejado.
4. Dispoanha em uma assadeira untada com um pouco de óleo e leve ao forno pré-aquecido a 180ºC por aproximadamente 15 minutos ou até os biscoitos estarem bem douradinhos.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 30 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com



Bolinho de Chuva

INGREDIENTES

- 2 Xícaras (chá) de Farinha de Trigo
- ½ Xícara (chá) de Água
- ½ Xícara (chá) de Açúcar
- 1 Colher (sobremesa) de Fermento

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea.
2. Aqueça o óleo em uma panela.
3. Quando o óleo estiver quente, coloque com ajuda de uma colher um pouco da massa em formato de bolinhas.
4. Deixe no óleo até as bolinhas ficarem douradas e repida o processo com o restante da massa.
5. Deixe os bolinhos secarem em papel toalha.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções Tempo de Preparo - 50 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Bolinho de Chuva de Banana e Aveia

INGREDIENTES

- 1 Banana amassada
- 1/2 Xícara (chá) de Aveia
- 1 Xícara (chá) de Farinha de Trigo
- 1 Colher (chá) de Canela em pó
- 1 Colher (café) de Sal
- 3 Colheres (sopa) de Açúcar Mascavo
- 1 Xícara (chá) de Água
- 1/2 Colher (sopa) de Fermento Químico

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, disponha todos os Ingredientes.
2. Misture bem com as mãos, até obter uma massa homogênea.
3. Aqueça uma panela com óleo e, com uma colher de sopa, faça o tamanho dos bolinhos de chuva e leve para fritar até dourar.
4. Acomode os bolinhos fritos em uma travessa com papel toalha para absorver a gordura.
5. Sirva em seguida e boa refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 30 Min

Bolo de Fubá Vegano

INGREDIENTES

- 2 Xícaras (chá) de Leite Vegetal
- 1 ½ Xícara (chá) de Farinha de Trigo
- 1 ½ Xícara (chá) de Fubá
- 1 ½ Xícara (chá) de Açúcar
- ½ Xícara (chá) de Óleo
- 1 Colher (sopa) de Fermento em Pó

MODO DE PREPARO

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata bem até obter uma mistura homogênea.
2. Distribua a massa em uma forma untada e enfarinhada.
3. Leve ao forno pré-aquecido a 180ª por aproximadamente 40 minutos.
4. Retire o bolo do forno e deixe esfriar antes de desenformar.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 45 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Sequilhos de Goiabada

INGREDIENTES

- 12 Colheres (sopa) de Farinha de Trigo
- 12 Colheres (sopa) de Amido de Milho
- 4 Colheres (sopa) de Açúcar
- 4 Colheres (sopa) de Creme Vegetal
- 2 Colheres (sobremesa) de Baunilha
- 200ml de Leite de Coco
- Goiabada Cascão em Cubos pequenos a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente junte as farinha de trigo e o açúcar. Acrescente o creme vegetal, a baunilha e o leite de coco.
2. Misture bem, acrescente amido de milho quando necessário, até obter uma mistura homogênea e firme para modelar.
3. Enrole um pouquinho de massa em cada cubindo de goiabada.
4. Leve ao forno pré-aquecido a 180ºC por cerca de 25 minutos ou até dourar.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Biscoitos de Coco

INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de Açúcar
- 6 Colheres (sopa) de Óleo vegetal
- 100g de Coco Ralado
- 2 Xícaras (chá) de Farinha de Trigo
- 4 Colheres (sopa) de Farinha de Aveia
- 200ml de Leite de Coco

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente misture o leite de coco, o óleo vegetal, o açúcar e o coco ralado.
2. Acrescente a farinha de aveia e a farinha de trigo aos poucos até que a massa fique firme e homogênea.
3. Em uma estrutura plana faça pequenas bolinhas com a massa e achate-as.
4. Distribua os biscoitos em uma forma untada com um pouco de óleo vegetal e leve ao forno pré-aquecido a 180ºC por aproximadamente 20 minutos ou até os biscoitos ficarem dourados.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 30 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com



Nuggets de Brócolis

INGREDIENTES

- 1/2 Maço de Brócolis tamanho médio
- 1 Xícara (chá) de Ervilha partida
- 1 Cenoura pequena
- 1 Cebola média
- 1 Dente de alho
- 1/4 Xícara (chá) de Farinha de Milho pré-cozida
- 1 Colher (sopa) de Pimentão ralado
- 1 Colher (sopa) de Azeite
- Sal a gosto
- Farinha de Milho pré-cozida para empanar

MODO DE PREPARO

1. Lave as ervilhas e deixe de molho na água por cerca de 1 hora. Escorra, cubra com água e leve para cozinhar com um pouco de sal até estarem bem macias.
2. Pique e cozinhe a cenoura e o brócolis no vapor.
3. Pique o alho e a cebola e bata no liquidificador, adicione o pimentão, o azeite e 1/4 de xícara (chá) da água do cozimento da ervilha. Acrescente também o brócolis, a cenoura e ervilha e bata também até formar um creme.
4. Coloque o creme em um recipiente e vá acrescentando a farinha de milho e misturando até formar uma massa consistente e forme os bolinhos com as mãos.
5. Passe na farinha de milho e leve para fritar dos dois lados em uma frigideira untada. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções Tempo de Preparo - 50 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Pasta de Azeitonas e Alcachofra

INGREDIENTES

- 22 Azeitonas Pretas sem caroço
- 22 Azeitonas Verdes sem caroço
- 7 Corações de Alcachofra
- 3 Colheres (sopa) de Alcaparras
- 3 Colheres (sopa) de Salsa picada
- Suco de 1 Limão
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Junte todos os ingredientes no liquidificador e bata bem até obter uma mistura homogênea.
2. Tempere com o sal a gosto.
3. Transfira a mistura para um recipiente e leve a geladeira por cerca de 1 hora.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Salgadinhos de Grão de Bico

INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de Grão de Bico seco
- 1 Colher (sopa) de Azeite
- 1 Colher (chá) de Cúrcuma
- 1 Colher (chá) de Páprica Doce
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Deixe o grão de bico por 12 horas de molho em água com 1 colher de sopa de vinagre ou limão.
2. Coloque o grão de bico escorrido na panela de pressão com 4 xícaras de água e leve ao fogo médio. Deixe pegar pressão e cozinhe por mais 10 minutos. Desligue o forno e deixe esfriar e sair a pressão.
3. Escorra bem o grão de bico e misture em um recipiente com o azeite e os temperos.
4. Leve ao forno pré-aquecido à 200Cº por aproximadamente 30 minutos, lembrando de dar um revirada nos grãos após 15 minutos (ou até dourarem no seu forno).
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 40 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Pipoca com Curry

INGREDIENTES

- 100g de Milho para Pipoca
- 2 Colheres (sopa) de Creme Vegetal
- 20g de Curry em Pó
- 1 Colher (sopa) de Azeite
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela com tampa, coloque o azeite e o milho para pipoca. Mexa bem a panela até o milho começar a estourar.
2. Em uma tigela coloque o creme vegetal e o curry para derreter no micro-ondas.
3. Coloque a margarina derretida com o curry em cima das pipocas e misture bem.
4. Salpique com um pouco de sal e acomode em um recipiente para pipoca.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 25 Min

Pipoca com Ervas

INGREDIENTES

- ¾ Xícara (chá) de Milho para Pipoca
- 3 Colheres (sopa) de Azeite
- 6 Colheres (chá) de Sal
- 4 Colheres (sopa) de Salsinha Desidratada
- 6 Colheres (chá) de Alho em pó
- 2 Colheres (chá) de Manjericão seco
- 1 Colher (chá) de Pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO

1. Adicione o milho a uma panela com óleo em fogo médio, tampe e mexa de vez em quando.
2. Quando tiver estourado, desligue e reserve.
3. Em outro recipiente, misture todos os outros ingredientes. Junte a pipoca ainda quente, miture bem para que o tempero se espalhe antes de servir.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 25 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com



Almoço & Jantar

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com



Bolinho de Arroz Vegano

INGREDIENTES

- 2 Xícaras (chá) de Arroz cozido
- 1 Dente de Alho amassado
- 1/2 Xícara (chá) de Água
- 1/2 Xícara (chá) de Farinha de Trigo
- 1 Colher (sopa) de Salsinha
- 1 Colher (sopa) de Cebolinha
- 1/2 Colher (sopa) de Sal
- 1 Colher (sopa) de Ervas Finas
- Farinha de Rosca
- Pimenta preta a gosto

MODO DE PREPARO

1. Junte todos os ingredientes, com exceção das farinhas e bata no liquidificador.
2. Transfira a mistura para um recipiente e misture a farinha de trigo.
3. Com a ajuda de uma colher, modele os bolinhos e passe na farinha de rosca para empanar.
4. Aqueça uma panela com óleo e leve os bolinhos para fritar ficarem bem dourados.
5. Deixe escorrer em papel toalha e espere esfriar.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções Tempo de Preparo - 30 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Carpaccio de Abobrinha

INGREDIENTES

- 1 Abobrinha italiana grande
- 1/2 Colher (sobremesa) de Sal
- 1/2 Maço de Hortelã fresco
- 1 Xícara (chá) de Azeite de Oliva
- ¼ Dente de Alho
- 2 Amêndoas
- 1 Colher (sopa) de Suco de Limão
- 2 Colheres (sopa) de Castanha do Pará triturada grosseiramente

MODO DE PREPARO

1. Fatie a abobrinha com casca em rodelas finas, coloque numa peneira e salpique sal, deixando escorrer por aproximadamente 5 minutos para desidratar levemente, mas ainda permanecerem crocante.
2. Enxague bem para retirar o sal e reserve. No liquidificador bata o azeite, as amêndoas e o alho, até triturarem bem. Junte a hortelã e bata mais até ficar homogêneo.
3. Coloque o sal e o limão e bata para finalizar. Leve as castanhas na frigideira com um fio de azeite para dourarem.
4. Em uma travessa rasa coloque as rodelas de abobrinhas formando um círculo e acrescente o pesto de hortelã e as castanhas.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 30 Min

Bolinho de Mandioca e Espinafre

INGREDIENTES

- 1 Maço de folhas de Espinafre
- 2 Xícaras (chá) cheias de Mandioca cozida e amassada
- 1 Colher (sopa) de Azeite
- 1/2 Cabeça de Alho amassada
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Lave o espinafre, coloque em água fervente por 5 minutos e escorra toda a água. Esprema o espinafre para que a água seja removida totalmente.
2. Em seguida, refogue o espinafre no azeite, alho e sal.
3. Acrescente a mandioca amassada ao espinafre refogado, misture bem.
4. Modele bolinhas e achate-as para ficar com um formato de biscoito.
5. Em uma frigideira antiaderente aquecida com um fio de azeite, frite a massa achatada até dourá-las.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 40 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Bolinho de Lentilha

INGREDIENTES

- 200g de Lentilhas cozidas e escorridas
- 1 Cebola pequena picada
- 1 Colher (sopa) de Mostarda
- 2 Colheres (sobremesa) de Amido de Milho
- 1/2 Xícara (chá) de Farinha de Rosca
- 2 Dentes de Alho amassados
- Manjericão, Salsinha, Sal e Pimenta-do-reino a gosto
- Óleo para fritar

MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador a lentilha, o alho, o sal e salsinha até obter uma pasta.
2. Transfira a pasta para um recipiente e adicione os ingredientes restantes, exceto a farinha de rosca.
3. Misture bem com uma colher. Acrescente aos poucos a farinha de rosca até obter uma massa possível de modelar.
4. Pegue porções de massa do mesmo tamanho, faça bolinhas e em seguida achate-as.
5. Aqueça uma frigideira e leve os bolinhos para fritar até ficarem dourados.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Bolinho Assado de Batata e Cenoura

INGREDIENTES

- 3 Batatas grandes cozidas
- 6 Cenouras pequenas cozidas
- 1 Cebola picada
- 2 Colheres (sopa) de Óleo Vegetal
- 2 Colheres (sopa) de Salsinha picada
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma frigideira aquecida com óleo, frite a cebola picada, temperando com um pouco de sal. Reserve.
2. Amasse as batatas e as cenouras grosseiramente com um garfo, deixando alguns pedaços.
3. Adicione a cebola frita, tempere com sal e pimenta do reino.
4. Modele os bolinhos em formato de croquete e leve para uma forma previamente untada com óleo.
5. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180ºC por cerca de 30 minutos ou até dourar.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 45 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com



Batatas Sauteé

INGREDIENTES

- 4 Batatas Médias
- 2 Colheres (sobremesa) de Creme Vegetal
- 2 Colheres (sopa) de Salsinha Picada
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela com água fervente cozinhe as batatas até que fiquem macias. Escorra a água e deixe esfriar.
2. Corte as batatas em pedaços. Em uma panela derreta a margarina e refogue os pedaços de batatas.
3. Acresente a salsinha e o sal e pimenta-do-reino a gosto e misture bem.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 2 Porções Tempo de Preparo - 30 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Beterrabas Fritas

INGREDIENTES

- 3 Beterrabas
- 1 Dente de Alho
- 1 Colher)sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Descasque as baterrabas e corte-as em tiras.
2. Em um recipiente misture as beterrabas com o azeite de oliva, com o alho e tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
3. Distribua as beterrabas em uma assadeira untada com papel manteira e leve ao forno pré-aquecido a 200ºC por aproximadamente 30 minutos.
4. Vire na metade do tempo para cozinhar uniformemente em ambos os lados.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 30 Min

Quiabo Masala

INGREDIENTES

- 400g de Quiabo
- 2 Cebolas médias
- 3 Colheres (sopa) de Suco de Limão
- 1 Colher (chá) de Garam Masala
- ½ Colher (chá) de Açafrão em Pó
- 3 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte as extremidades do Quiabo. Misture o açafrão em pó, o garam masala, o sal e a pimenta-do-reino.
2. Corte as cebolas e frite em uma frigideira aquecida com azeite de oliva até ficarem bem douradas.
3. Acrescente o quiabo cortado e frite até eles tenham tostado. Adicione a mistura e cozinhe por mais 5 minutos.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Rabanetes com Tomilho

INGREDIENTES

- 14 Rabanetes, picados
- 3 Ramos de Tomilho fresco
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente misture os rabanetes picados, o tomilho, o azeite de oliva e tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
2. Deixe descansar por cerca de 10 minutos.
3. Distribua a mistura em uma assadeira e leve para o forno pré-aquecido a 180ºC por aproximadamente 25 minutos ou até que fique bem dourado e cozido.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 30 Min

Alcachofras ao Limão

INGREDIENTES

- 5 Alcachofras Lavadas
- 2 e 1/2 Colheres (sopa) de Mostarda
- Suco de 2 Limões Sicilianos
- 2 Colheres (sobremesa) de Azeite de Oliva
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Limpe as alcachofras, retirando os talos e cortando as bases para que elas fiquem "em pé". Corte as pontas das pétalas.
2. Leve para cozinhar em uma panela grande por cerca de 40 minutos.
3. Despois de cozinhar, retire da panela e deixe esfriar.
4. Retire as pétalas interiores e remova as fibras com a ajuda de uma colher.
5. Em uma tigela, misture o suco de limão, a mostarda, o azeite e o sal.
6. Coloque esta mistura no centro das alcachofras e sirva em seguida.
7. Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com



Hambúrguer de Aveia

INGREDIENTES

- 12 Colheres (sopa) rasas de Aveia
- 2/3 de Copo de água
- 4 Colheres (sopa) de Semente de Linhaça
- Molho Shoyu a gosto
- Orégano a gosto
- Sal a gosto
- Gordura Vegetal ou Azeite para untar

MODO DE PREPARO

1. Adicione a semente de linhaça na água e deixe descansar por cerca de 15 minutos.
2. Junte todos os ingredientes com as mãos, com exceção da gordura vegetal em uma vasilha.
3. Faça bolinhas com a massa preparada e achate com a palma das mãos para criar o formato de disco (hambúrguer).
4. Em seguida leve para fritar em uma frigideira previamente aquecida com a gordura vegetal ou azeite.
5. Deixe fritar mais ou menos por 1 minuto de cada lado ou até o hambúrguer ficar bem dourado. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 2 Porções Tempo de Preparo - 25 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Hambúrguer de Arroz e Cenoura

INGREDIENTES

- 2 Xícaras (chá) de Arroz cozido
- 1 Xícara (chá) de Cenoura ralada bem fina
- 1 Cebola pequena
- 1/4 Xícara (chá) de Salsinha picada
- 1 Colher (sopa) de Orégano
- 1/4 de Xícara (chá) de Farinha de Grão de Bico
- Óleo vegetal para untar a assadeira
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em um recipinte misture todos os ingredientes e por último a farinha de grão de bico.
2. Misture bem até obter uma mistura homogênea e que não grude mais nas mãos.
3. Molde os hambúrgueres e distribua em uma assadeira untada com óleo.
4. Leve ao forno pré-aquecido a 180ºC por aproximadamente 30 minutos (na metade do processo vire os hambúrgueres do outro lado).
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 2 Porções
Tempo de Preparo - 30 Min

Hambúrguer de Berinjela

INGREDIENTES

- 1 Berinjela média cortada em cubos pequenos
- 3 Colheres (sopa) de Shoyu
- 1 ½ Colher (sopa) de Azeite Oliva
- 1/4 Copo de Água quente
- 2 Colheres (sopa) de Polvilho Azedo
- 1 Colher (sopa) de Farinha da Arroz
- 2 Colheres (sopa) de Gergelim torrado
- Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a berinjela com água e duas colheres de shoyu por 10 minutos ou até ficar bem macia. Transfira para um recipiente, coloque o polvilho e mexa bem.
2. Acrescente a farinha de arroz, a cebolinha, a salsinha, a pimenta e o gergelim.
3. A massa deve ficar bastante úmida, porém se houver necessidade coloque um pouco mais de farinha de arroz para ajudar a moldar.
4. Modele e ponha para assar, em uma fôrma untada, por aproximadamente 15 minutos.
5. Retire do forno.
6. Misture uma colher de shoyu com uma de azeite de oliva e pincele os hambúrgeres.
7. Leve novamente ao forno por mais 5 minutos. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 2 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Cuscuz Marroquino

INGREDIENTES

- 250g de Cuscuz marroquino
- 200ml de Água
- 1 Colher (sopa) de Creme Vegetal
- 3 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- 100g de Amêndoas laminadas e torradas
- 4 Colheres (sopa) de Uvas passas
- 6 Colheres (sopa) de Cebola Roxa
- 2 Colheres (sopa) de Salsinha picada
- 2 Dentes de Alho fatiados
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Coloque o cuscuz em um refratário e adicione água fervente. Tampe o refratário e deixe o cuscuz hidratar por 5 minutos.
2. Acrescente 1 colher (sopa) de azeite de oliva, o creme vegetal e 1 pitada de sal. Misture bem e reserve.
3. Corte a cebola em meia-luas bem finas e os dentes de alho em fatias finas.
4. Em uma frigideira, coloque o restante do azeite para aquecer em fogo médio. Coloque a cebola e o alho e deixe dourar.
5. Acrescente as uvas-passas, as amêndoas e, por fim, o cuscuz hidratado e mexa bem. Tempere com sal e Pimenta do reino a gosto.
6. Polvilhe a salsinha picada por cima.
7. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 30 Min

Bobó de Soja e Mandioquinha

INGREDIENTES

- 2 Xícaras (chá) de Proteína de soja Texturizada em tiras
- 5 Xícaras (chá) de Água quente
- 2 Tabletes de Caldo de Legumes
- 1/2 Colher (chá) de Suco de Limão
- 1 Cebola média picada
- 3 Colheres (sopa) de Azeite
- 2 Dentes de Alho picados
- 5 Tomates maduros sem sementes picados
- 1 Mandioquinha grande, sem casca e ralada
- 200ml de Leite de Coco
- 1 Xícara (chá) de Azeitonas Verdes sem caroço
- Sal, Pimenta-do-reino e Cheiro Verde a gosto

MODO DE PREPARO

1. Coloque a soja lavada e escorrida em um recipiente. Cubra com o caldo de legumes dissolvido em 4 xícaras de água quente e o suco. Deixe hidratar por 1 hora.
2. Aqueça uma panela com o azeite e doure a cebola e o alho. Acrescente o tomate e refogue por 3 minutos.
3. Coloque a soja escorrida e deixe refogar por mais 5 minutos.
4. Leve ao fogo outra panela e coloque o leite de coco com a xícara restante de água e a mandioquinha. Cozinhe e vá mexendo de vez em quando até obter um creme.
5. Acrescente a soja refogada e tempere com sal, pimenta do reino e o cheiro verde a gosto. Assim que ferver, acrescente as azeitonas.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com



Feijão Tropeiro Vegano

INGREDIENTES

- 500g de Feijão Preto
- 250g de Farinha de Mandioca
- 1 Xícara (chá) de Proteína Vegetal Texturizada
- 1 Maço de Couve
- 3 Bananas da terra

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o feijão e tempere a gosto. Corte a couve e refogue bem.
2. Coloque a proteína vegetal de molho e, depois de hidratada, leve para uma frigideira e refogue até dourar.
3. Corte as bananas em cubinhos e leve também para refogar até dourar.
4. Em uma panela com um pouco de óleo, coloque a farinha de mandioca aos poucos e vá mexendo. Adicione a couve aos poucos, coloque a proteína vegetal e a banana e mexa para que a farinha possa dourar um pouco.
5. Acrescente o feijão (escorra o caldo), colocando a quantidade da sua preferência e vá mexendo sempre.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 6 Porções Tempo de Preparo - 55 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Feijão Branco com Abóbora

INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de Feijão Branco cozido
- 1 Xícara (chá) de Abobora cortada em cubinhos
- 1 Cebola pequena picada
- 3 Colheres (sopa) de Alho Poró picado
- 3 Colheres (sopa) de Salsinha picada
- 1 Xícara (chá) de Couve picada
- 1 Colher (sopa) de Gergelim Preto
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela grande aqueça o óleo e doure a cebola. Adicione um pouco de sal e pimenta-do-reino, acrescente o alho poró, o salsão e a abobora.
2. Deixe dar uma douradinha e a seguir adicione o feijão. Coloque água o suficiente para ferve.
3. Quando levantar fervura verifique o tempero, tampe a panela e deixe cozinhar por mais alguns minutos.
4. Adicione a couve e a salsa picada. Tampe a panela e deixe descansar por um minuto antes de servir. Distribua o feijão em um refratário e salpique o gergelim por cima.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 55 Min

Acarajé Vegano

INGREDIENTES

- 1kg de Feijão fradinho
- 2 Cebolas descascadas
- 400ml de Óleo de Soja
- 100ml de Azeite de Dendê
- Cebolinha a gosto
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Deixe o feijão fradinho de molho por 3 horas na geladeira. Escorra a água e passe o feijão para um processador. Bata bem até formar uma massa pastosa.
2. Em seguida, no liquidificador, bata as cebolas com 1/3 de copo de água e adicione à pasta de feijão, sal e cebolinha. Bata a massa com uma colher até ficar fofo.
3. Deixe descansar por 15 minutos e faça acarajés utilizando 2 colheres de sopa
4. Aqueça uma panela com o óleo de soja e o azeite de dendê, adicione o acarajé e deixe fritar até dourar. Deixe escorrer em seguida em papel toalha para absorver gordura.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 45 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Farofa Vegana

INGREDIENTES

- 3 Colheres (sopa) de Creme Vegetal
- 4 Cenouras raladas
- 2 Cebolas médias picadinhas
- 8 Colheres (sopa) de Farinha de Mandioca
- 8 Azeitonas verdes
- 2 Colheres (sopa) de Passas brancas
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma frigideira, aqueça o creme vegetal e refogue a cenoura ralada e a cebola picada.
2. Reduza o fogo e mexa bem, deixando a cenoura murchar um pouco.
3. Acrescente aos poucos a farinha de mandioca, sem parar de mexer.
4. Acrescente as azeitonas, as passas e misture bem. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Farofa de Abobrinha com Linhaça

INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de Abobrinha ralada no ralo grosso
- 1/2 Xícara (chá) de Farinha de Linhaça
- 1/2 Xícara (chá) de Cebola picada em cubos
- 1 Colher (sopa) de Azeite para refogar
- Sal e Pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela aquecida com azeite, refogue a cebola até dourar bem.
2. Acrescente a abobrinha, refogando até soltar água e começar a secar.
3. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Adicione a farinha de linhaça aos poucos e misturando delicadamente para não embolar.
5. Retire do fogo e deixe esfriar.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 30 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Farofa de Couve

INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de Couve cortada em tiras
- 1 Xícara (chá) de Farinha de mandioca
- 1 Cebola ralada
- 2 Colheres (sopa) de Creme Vegetal
- 1 Colher (sopa) de Óleo
- 1 Tablete de Caldo de Legumes

MODO DE PREPARO

1. Misture em uma panela o creme vegetal e o óleo e doure bem a cebola.
2. Adicione a couve e o caldo de legumes e mexa bem.
3. Acrescente a farinha e continue mexendo, cuidando para não grudar na panela.
4. Retire do fogo e deixe esfriar.
5. Sirva em seguida e Boa refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 30 Min

Guioza

INGREDIENTES

- 2 Xícaras (chá) de Farinha de Trigo
- 3/4 de Copo de Água
- 1 Cebola média
- 2 Dentes de Alho
- 300g de Cogumelos
- 1/2 Xícara (chá) de Cebolinha
- 2/3 Xícara (chá) de Molho Shoyu
- 1 Colher (chá) de Óleo de gergelim
- Gengibre ralado
- Sal e Pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture a farinha com o sal e acrescente a água. Amasse a massa por cerca de 10 minutos até ficar homogênea e, depois, deixe descansar por 20 minutos.
2. Em uma panela, refogue a cebola, o alho e os cogumelos. Tempere acrescentando o gengibre, a pimenta, sal e cebolinha.
3. Estique a massa até ficar bem fina. Com a ajuda de um copo ou de um cortador, corte em formatos circulares. Adicione o recheio preparado e molde o formato da Guioza.
4. Aqueça um fio de azeite em uma panela e leve as guiozas para dourar. Depois de douradas adicione 150ml de água para que as Guiozas cozinhem no vapor.
5. Faça um molho para as guiozas misturando o molho shoyu, o óleo de gergelim e a pimenta.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 45 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com



Chilli Vegano

INGREDIENTES

- 3 Conchas de Feijão Vermelho cozido
- 1 Xícara (chá) de Proteína Vegetal Texturizada míuda e hidratada
- 1 Tomate maduro sem pele picado
- 1 Cebola média picada
- 3 Dentes de Alho amassados
- 1 Xícara (chá) de Molho de Tomate
- 1 Colher (sopa) de Óleo Vegetal
- 3 Azeitonas Chilenas picadas
- 3 Colheres (sopa) de Cebolinha
- 3 Colheres (sopa) de Salsinha
- 1 Colher (sobremesa) de Coentro em Pó
- 1 Colher (sobremesa) de Pimenta Chilli em Pó

MODO DE PREPARO

1. Refogue a cebola e o alho no óleo. Acrescente a proteína vegetal já hidratada e espremida, o coentro e o tomate.
2. Deixe refogar por alguns minutos e acrescente em seguida o feijão, o molho de tomate, as azeitonas, o sal, a salsinha, a cebolinha e a pimenta chilli.
3. Deixe refogar por mais ou menos 5 minutos.
4. Sirva em seguida e Boa refeição.

Rendimento - 6 Porções Tempo de Preparo - 50 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Mac and Cheese Vegano

INGREDIENTES

- 300g de Macarrão
- 2 Cenouras médias
- 2 Batatas médias
- 1/2 Cebola picada
- 75g de Cajus
- 3/4 de Copo de Água do cozimento dos Vegetais
- 1 Colher (sopa) de Suco de Limão
- 1/4 Xícara (chá) de Leite de Coco
- 1 Pitada de Paprica
- Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o macarrão até ficar al dente. Escorra a água e reserve.
2. Em uma panela com água, cozinhe a cenoura, a batata e a cebola, até ficarem macias e fazer um purê.
3. Distribua os vegetais cozidos no liquidificador ou processador, junto com os 3/4 de copo da água do cozimento dos mesmos e os ingredientes restantes.
4. Bata tudo até obter uma mistura suave e Homogênea.
5. Misture o molho de queijo Vegano sobre o macarrão.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções

Tempo de Preparo - 40 Min

Ratatouille

INGREDIENTES

- 1 Berinjela pequena
- 4 Tomates, cortados em cubos pequenos
- 2 Abobrinhas, cortadas horizontalmente
- 1 Cebola, cortada
- 2 Dentes de Alho picados
- 1 Pimentão Verde, cortado
- 1/3 Xícara (chá) de Salsa, picada
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Descasque a berinjela e fatie horizontalmente. Cubra as berinjelas e deixe descansar por cerca de 30 minutos enquanto você prepara outros legumes.
2. Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva frite a berinjela dos dois lados. Reserve.
3. Adicione um pouco mais de azeite e refogue o alho, a cebola e o pimentão até ficarem macios. Acrescente os tomates e cozinhe por cerca de 10 minutos. Adicione a salsa picada e misture bem.
4. E um refrátario coloque uma camada do legumes da cozidos, cubra com uma camada de abobrinha em fatias e metade da berinjela. Em seguida coloque o resto dos tomates e o restante das obobrinhas.
5. Finalize com uma camada de berinjela e com uma camada de tomates. Leve ao forno pré-aquecido a 180ºC por aproximadamente 40 minutos.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções

Tempo de Preparo - 45 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Tabule de Lentilha

INGREDIENTES

- 200g Lentilha
- 1 Maço de Cebolinha
- 200g de Tomates Cereja
- 1 Maço grande de Salsinha fresca
- 1 Maço de Hortelã fresca
- 4 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva a gosto
- Suco de Limão a gosto
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Lave bem as lentilhas, em seguida, cozinhe em bastante água salgada até ficar bem macio. Escorra a água e deixe esfriar.
2. Corte as Cebolinhas bem fininhas, corte pela metade os tomates, em seguida, pique a salsinha e a hortelã.
3. Em um recipiente Misture a lentilha com as cebolinhas, com os tomates, com a salsinha e a hortelã.
4. Acrescente as colheres de sopa de azeite de oliva e misture bem.
5. Adicione o suco de limão a gosto e tempere com sal e pimenta do reino.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 30 Min

Tabule com Tomate-Cereja

INGREDIENTES

- 1/2 Xícara (chá) de Trigo para Quibe
- 1 Xícara (chá) de Água
- 1 Pepino Japonês pequeno
- 170gr de Tomates-Cereja cortados ao meio
- 1 Cebola picada
- Suco de meio Limão
- Folhas de Hortelã e Salsinha picadas a gosto
- Sal, Pimenta-do-reino e Azeite de Oliva a gosto

MODO DE PREPARO

1. Deixe o trigo de molho na água por cerca de duas horas.
2. Descasque o pepino, corte ao meio, retire as sementes com uma colher pequena e corte em cubinhos.
3. Misture o trigo com os tomates cortados ao meio, o pepino, a hortelã e a salsinha.
4. Tempere com sal, pimenta, azeite de oliva e limão.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Escondidinho de Lentilha

INGREDIENTES

- 170g de Lentilhas
- 760g de Batatas
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- 2 Cebolas pequenas, picadas
- 1 Dente de Alho, picado
- 1 Cenoura média, em cubinhos
- 550g de Tomates enlatados, picados
- 1 ½ Colher (sopa) de Extrato de Tomate
- 1 ½ Colher (sopa) de Molho de Soja
- 3 Colheres (sopa) de salsinha, picada
- 2 Colheres (sopa) de Creme Vegetal
- 2 Colheres (sopa) de Leite de Soja
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Coloque as lentilhas e ½ colher (sopa) de sal em uma panela, cubra com água e cozinhe por 45 minutos, ou até os grãos ficarem macios. Escorra e reserve.
2. Enquanto isso, coloque as batatas em uma panela com água para cozinhar, até ficarem macias.
3. Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva e, refogue a cebola e o alho picados. Adicione os tomates, o extrato de tomate, o molho de soja, as lentilhas cozidas e a salsinha. Cozinhe por mais alguns minutos. Tire do fogo e reserve.
4. Escorra as batatas, descasque e faça um purê. Misture o creme vegetal, o leite, uma pitada de sal e a pimenta. Mexa até ficar homogêneo.
5. Ditribua a mistura de lentilha dentro de um prato refratário e acrescente o purê de batatas por cima, cobrindo toda a lentilha. Leve ao forno pré-aquecido a 180ºC por 30 minutos, ou até o purê dourar. Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções

Tempo de Preparo - 40 Min

Caçarola de Repolho com Lentilhas

INGREDIENTES

- 1/2 Repolho cortado em pedaços grandes
- 1 Xícara (chá) de Lentilhas cozidas
- 1/2 Cebola picada
- 2 Xícaras (chá) de Molho de Tomate
- 1 Xícara (chá) de Amêndoas
- 1 Dente de Alho picado
- 20 Unidades de Tomates Cereja
- 2/3 xícara (chá) de água filtrada
- Sal, Noz Moscada, Orégano e Manjericão a gosto

MODO DE PREPARO

1. No liquidificador, deixe as amêndoas de molho na água. Reserve.
2. Coloque água e sal em uma panela e leve para o fogo até ferver. Adicione o repolho cortado e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos. Retire do fogo, coloque o repolho na água fria e seque bem com um papel toalha.
3. Em uma panela com um pouco de azeite, refogue a cebola e o alho, acrescente os tomates picados e o molho de tomate. Deixe refogar por 3 minutos e adicione as lentilhas cozidas. Tempere e refogue até atingir a consistência desejada, não muito líquida.
4. Bata as amêndoas no liquidificador. Tempere com sal e noz moscada até ficar com a consistência de um molho grosso.
5. Em um refratário, faça uma camada de repolho, cubra com o molho de tomates e lentilhas. Por último, distribua o molho de amêndoas por cima, como molho branco. Salpique orégano e leve para o forno baixo por cerca de 25 minutos.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição .

Rendimento - 4 Porções

Tempo de Preparo - 35 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com



Tofu à Parmegiana

INGREDIENTES

- 250g de Tofu cortado em 4 cubos
- 1 Limão
- Folhas de Louro
- Farinha de Rosca com Ervas
- 2 Colheres (sopa) de Amido de Milho diluído em 4 Colheres (sopa) de Água
- Molho de Tomate a gosto
- Salsinha a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Molho Shoyu a gosto

MODO DE PREPARO

1. Deixe o tofu já cortado de molho com o limão, o louro, a pimenta e o molho shoyu de um dia para o outro.
2. Passado o tempo, escorra o tofu e passe-o no amido de milho diluído e, em seguida, empanando na farinha de rosca.
3. Aqueça uma panela com azeite e leve o tofu empanado para fritar até dourar dos dois lados.
4. Unte uma assadeira, acomode o tofu frito e acrescente o molho de tomate por cima. Se tiver algum queijo vegano, você pode colocar por cima.
5. Leve ao forno para gratinar.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções Tempo de Preparo - 35 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Tofu com Espinafre

INGREDIENTES

- 1 Colher (sopa) de Óleo Vegetal
- 250gr de Tofu firme, cortado em cubos
- 1 Dente de Alho picado
- 1 Colher (chá) de Gengibre ralado
- 180gr de Espinafre
- 2 Colheres (sopa) de Gergelim torrado
- 1 Colher (chá) de Óleo de Gergelim
- Shoyu e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma frigideira aquecida com o óleo frite o tofu dos dois lados por cerca de 5 minutos ou até ficarem bem dourados.
2. Acrescente o alho, o gengibre e a pimenta, cozinhe, mexendo, por cerca de um minuto e adicione shoyu e a pimenta-do-reino a gosto.
3. Adicione o espinafre e refogue por mais um minuto. Misture as sementes de gergelim, e adicione mais shoyu a gosto.
4. Retire do fogo e, com o auxílio de um pegador, transfira a mistura para uma travessa, deixando para trás o líquido na panela. Regue com o óleo de gergelim.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 2 Porções
Tempo de Preparo - 25 Min

Tofu Mexido

INGREDIENTES

– 1 Colher (chá) de Cúrcuma
– 1 Xícara (chá) de Suco Natural de Cenoura
– 2 Unidades de Palmito picados
– ½ Tofu duro picado
– 3 Dentes de Alho
– ¾ de Cebola em rodelas
– Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Coloque em uma frigideira o suco de cenoura. Acrescente o tofu, o alho e a cebola.
2. Adicione uma colher de cúrcuma e deixe cozinhar por 20 minutos até que a água seque.
3. Se quiser, coloque um pouco de azeite de oliva. Por último, tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 1 Porção
Tempo de Preparo - 25 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Polpetone Recheado

INGREDIENTES

- 250g de Proteína de Soja Texturizada fina já hidratada
- 1 Cebola Grande picada
- 3 Dentes de Alho triturados
- 1 Xícara (chá) de Farinha de Aveia
- ½ Xícara (chá) de Molho Shoyu
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- 380g de Tofu firme
- Suco de 1 Limão
- Levedo de Cerveja a gosto
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto
- Farinha de Trigo para dar liga

MODO DE PREPARO

1. Em uma frigideira aquecida com azeite de oliva refogue até dourar o alho e a cebola.
2. Acrescente a soja, o shoyu e a pimenta-do-reino. Transifra para um recipiente e deixe esfriar.
3. Adicione a farinha de aveia e aos poucos e vá acrescentando a farinha de trigo até conseguir formar bolinhas.
4. Para o Recheio, junte em um recipiente 400 gramas de tofu firme, o suco de 1 limão, levedo de cerveja, sal e cebolinha à gosto. Com um garfo esprema o tofu e misture bem.
5. Pegue uma quantidade da massa de soja e forme uma bola, abre em forma de hambúrguer e com uma colher coloque o recheio e feche.
6. Frite em óleo quente e deixe sobre o papel toalha para escorrer um pouco o óleo.
7. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 2 Porções
Tempo de Preparo - 30 Min

Palmito na Moranga

INGREDIENTES

- 1 Moranga grande
- 550g de Palmito em rodelas
- 200ml de Leite de Coco
- 1 Xícara (chá) de Creme de Leite de Soja
- 1 Cebola grande picadinha
- 2 Tomates picados sem pele
- 5 Dentes de Alho picados
- 3 Colheres (sopa) de Farinha de Trigo
- 1 Caldo de Legumes
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Retire a tampa da moranga e as sementes e passe sal por dentro.
2. Envolva a moranga no papel alumínio e leve ao forno até ficar macia. Retire do forno e reserve.
3. Dissolva a farinha de trigo no leite de coco e reserve. Em uma panela grande, refogue no azeite o alho e a cebola, quando dourar, acrescente os tomates picados e deixe dissolver.
4. Acrescente o palmito cortado em rodelas e o caldo de legumes.
5. Adicione aos poucos o leite de coco com a farinha dissolvida e mexa bem. Adicione o creme de leite de soja e tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
6. Distribua o creme de palmito dentro da moranga.
7. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 25 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Abobrinha Recheada com Ervilha

INGREDIENTES

- 3 Abobrinhas italianas
- 1 ½ Xícara (chá) de Ervilhas
- 2 Colheres (sopa) de Creme de Leite de Soja
- 4 Dentes de Alho picados
- 2 Colheres (sopa) de Tempero Verde
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Higienize bem as abobrinhas e corte-as no sentido do comprimento. Com o auxílio de uma colher raspe a polpa e reserve.
2. Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva, refogue o alho, quando dourar acrescente o miolo da abobrinha e as ervilhas, mexa bem. Espere a polpa da abobrinha fica macia, acrescente o creme de leite e o tempero verde.
3. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
4. Recheie as abobrinhas com a mistura de ervilha e destribua em um refratário. Cubra com papel alumínio e leve para assar no forno pré-aquecido a 180ºC por cerca de 25 minutos ou até ficarem bem macias e douradas.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 2 Porções
Tempo de Preparo - 30 Min

Abobrinha Recheada com Tofu

INGREDIENTES

- 2 Abobrinhas Italianas
- 2 Xícaras (chá) de Tofu amassado
- 1 Tomate picado em cubinhos
- 1 Colher (sobremesa) de Azeite de Oliva
- 1/2 Caldo de Legumes em pó
- Folhas de hortelã a gosto
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Higienize as abobrinhas e corte-as ao meio no sentido do comprimento. Coloque-as em um recipiente com água e sal para marinar.
2. Com o auxílio de uma colher retire a metade da polpa da abobrinha. Reserve metade da polpa.
3. Em um recipiente misture a polpa junto com o tofu amassado, o azeite de oliva, o tomate, o caldo de legumes, as folhas de hortelãs e tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
4. Disponha a mistura dentro das abobrinhas e coloque-as em um refratário. Leve para o forno pré-aquecido a 180ºC por aproximadamente 20 minutos ou até as abobrinhas ficarem macias.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 2 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com



Antepasto de Berinjela

INGREDIENTES

- 2 Berinjelas cortadas em cubos
- 1 Pimentão Amarelo
- 1 Pimentão Vermelho
- 1 Cebola Média picada
- 1 Tomate Médio
- 2 Colheres (sopa) de Azeitona Verde Picadas
- Azeite de Oliva a gosto
- Orégano a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Pique as berinjelas, os pimentões, a cebola e o tomate.
2. Coloque os ingredientes fatiados em um refratário e adicione as azeitonas, o orégano, o azeite de oliva, o sal, a pimenta-do-reino e misture bem.
3. Cubra uma forma com papel alumínio e espalhe a mistura em toda ela. Cubra com papel alumínio e leve para assar por 30 minutos em fogo médio.
4. Após estar cozido, retire da forma e acomode em um prato.
5. Sirva em Seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 2 Porções Tempo de Preparo - 40 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Berinjela Recheada com Quinoa

INGREDIENTES

- 2 Berinjelas grandes
- 1 1/2 Xícara (chá) de Quinoa cozida com Sal
- 1 Xícara (chá) de Champignon em fatias
- 1 Xícara (chá) de Tomates-cereja cortados ao meio
- 1 Xícara (chá) de Grão-de-bico em conserva
- 1/2 Xícara (chá) de Pimentão Vermelho cortado em cubos
- Tempero Verde a gosto
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte as berinjelas ao meio, no sentido do comprimento e polvilhe com sal.
2. Leve ao forno a 180ºC por aproximadamente 10 minutos. Espere a berinjela esfriar e retire a polpa.
3. Misture a polpa da berinjela com a quinoa, o champignon, o tomates, o grão-de-bico escorrido e o pimentão.
4. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Disponha um pouco da mistura dentro das berinjelas e salpique o tempero verde.
5. Regue as berinjelas com o azeite de oliva e leve ao forno novamente até dourar.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 2 Porções
Tempo de Preparo - 30 Min

Dip de Berinjela

INGREDIENTES

- 1 Berinjela grande, cortada em pedaços
- 3 Tomates médios, cortados em pedaços
- 1 Cebola grande, cortada em pedaços
- 1 Colher (chá) de Folha de Tomilho
- 1/2 Colher (chá) de Casca de Limão ralada
- 1/3 Xícara (chá) de Uva-passa escura
- 2 Dentes de Alho picados
- 1/4 Xícara (chá) de Azeite
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto
- Ramos de Tomilho para decorar

MODO DE PREPARO

1. Coloque em uma panela todos os ingredientes e leve ao fogo baixo, com a panela sempre tampada.
2. Mexa de vez em quando, por 20 minutos ou até a berinjela ficar bem macia.
3. Transfira o refogado para um processador e pulse até obter uma pasta.
4. Espere esfriar e decore com os ramos de tomilho. Você pode usar como recheio em um pão caseiro.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 2 Porções
Tempo de Preparo - 30 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Ragú de Shimeji

INGREDIENTES

- 200g de Shimeji
- 1 ½ Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- 1 Cebola pequena picada
- 1 Colher (sopa) de Molho Inglês
- ¾ Xícara (chá) de Vinho Tinto Seco
- Cebolinha a gosto
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma frigideia aquecida com o azeite de oliva refogue a cebola.
2. Adicione o shimeji e refogue um pouco. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
3. Acrescente o molho inglês, o vinho e mexa bem. Abaixe o fogo e deixe cozinhar por aproximadamente 10 minutos até que os cogumelos fiquem macios e o molho incorpore.
4. Salpique com a cebolinha a gosto.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 2 Porções
Tempo de Preparo - 30 Min

Refogado de Abóbora com Jiló

INGREDIENTES

- 1 Abóbora Cabotiá Grande
- 1 Jiló
- 3 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- 2 Dentes de Alho amassados
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto
- Cebolinha Verde a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte a abóbora e o jiló em cubinhos do mesmo tamanho.
2. Em uma panela aquecida com o azeite de oliva adicione a abóbora, o jiló, o alho, o sal e a pimenta-do-reino e refogue bem.
3. Acrescente a água até cobrir tudo e cozinhe em fogo brando, até ficar bem macio.
4. Polvilhe a cebolinha picada por cima.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 30 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Foccacia com Tomates Secos

INGREDIENTES

- 4 Xícaras (chá) de Farinha de Trigo
- 250ml de Água
- 50g de Tomate Seco
- 8 Colheres (sopa) de Azeite
- 1 e 1/2 Colher (chá) de Sal
- 12g de Fermento Biológico fresco
- 2 Colheres (sopa) de Ervas finas

MODO DE PREPARO

1. Dissolva o fermento biológico na água e adicione a farinha e o azeite. Sove até criar uma massa homogênea. Cubra com um pano umedecido e deixe descansar por cerca de 2 horas.
2. Adicione as ervas e o sal. Abra a massa com as mãos e coloque em uma assadeira untada com azeite e espere por 30 minutos.
3. Faça buracos na massa com os dedos e acrescente os tomates secos.
4. Pincele a massa com o restante do azeite. Leve para assar no forno pré-aquecido a 180ºC por aproximadamente 35 minutos.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 40 Min

Legumes ao Creme de Leite de Soja

INGREDIENTES

- 1 Abobrinha Média
- 7 Buquês de Couve-Flor
- 2 Cenouras Médias
- 200g de Creme de Leite de Soja
- 3 Colheres (sopa) de Tempero Verde Picado
- 1 Colher (sopa) de Suco de Limão
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Retire a casca das cenouras e corte-as em rodelas. Corte a abobrinhas em cubos e reserve.
2. Em uma panela com água e um pouco de sal cozinha os buquês de couve-flor e a cenoura até que estejam macias. Escorra e reserve.
3. Em uma frigideira refogue as abobrinhas até que estajam cozidas. Acrescente a cenoura cozida e os buquês de couve-flor cozidos e junte o creme de leite de soja e o suco de limão.
4. Misture bem e tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
5. Retire do fogo e polvilhe com o tempero verde por cima.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com



Massa de Panqueca de Aveia

INGREDIENTES

- 1 1/2 Xícara (chá) de Farinha de Trigo
- 3 Colheres (sopa) de Aveia em Flocos Finos
- 1 Colher (chá) de Sal
- 1 Colher (sopa) rasa de Bicarbonato de Sódio
- 1 Colher (sopa) de Óleo
- 1 Colher (sopa) de Vinagre
- 1 1/2 Xícara (chá) de Água

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente misture a farinha, a aveia e o sal. Acrescente o bicarbonato (não mexa), o vinagre, o óleo e 1 xícara de água.
2. Raspe as laterais do recipiente e mexa vigorosamente com um batedor de claras até obter uma mistura homogênea. Se for necessário acrescente mais água.
3. Em uma frigideira antiaderente, espalhe um fio de óleo uniformemente, usando um pincel ou mesmo um guardanapo, e leve ao fogo.
4. Distribua uniformemente um pouco da massa na frigideira. Vá soltando a massa pelas laterais até que ela fique solta na frigideira, então vire.
5. Repita o processo com o restante da massa. Acrescente o recheio de sua preferência. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 6 Porções Tempo de Preparo - 50 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Panqueca Americana

INGREDIENTES

- 1 e 1/2 Xícara (chá) de Farinha de Trigo
- 1 Xícara (chá) de Leite de Soja
- 1 Colher (sopa) de Vinagre Branco
- 2 Colheres (sopa) de Açúcar Demerara
- 2 Colheres (sopa) de Óleo Vegetal
- 1 Pitada de Sal
- 2 Colheres (chá) de Fermento Químico em Pó

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, peneire a farinha, o sal e o açúcar e misture em seguida.
2. Acrescente o leite de soja, o óleo, o vinagre e misture bem com a ajuda de um garfo. Coloque o fermento e misture para espalhar pela massa.
3. Em uma frigideira aquecida com um fio de óleo, acrescente uma camada fina de massa de aproximadamente 0,5 cm.
4. Deixe dourar de um lado e em seguida vire a panqueca para dourar do outro lado.
5. Repita o processo com o restante da massa.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 30 Min

Falafel

INGREDIENTES

- 2 Xícaras (chá) de Farinha de Grão de Bico
- 1/3 Xícara (chá) de farinha de trigo refinada
- 1/2 Xícara (chá) de Cebola picada
- 1/3 Xícara (chá) de Água
- 1 Dente de Alho picado
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto
- Salsinha ou Coentro a gosto
- Óleo Vegetal para fritar

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, distribua todos os ingredientes, com exceção do óleo vegetal.
2. Misture bem até obter uma mistura homogênea.
3. Modele bolinhas, medindo-os com uma colher de sopa para ter tamanhos iguais.
4. Em uma frigideira aquecida com o óleo vegetal, frite os bolinhos até dourar.
5. Em seguida, coloque-os para escorrer no papel toalha para sair o excesso de gordura.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Espaguete de Abobrinha com Tomate e Pinoles

INGREDIENTES

- 1 Abobrinha
- 15 Tomates cereja
- 1/3 Xícara (chá) de Azeite de Oliva
- 2 Dentes de Alho
- Pinoles a gosto
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte a abobrinha em tiras com a ajuda de um cortador ou ralador para fazer o espaguete. Reserve.
2. Lave os tomates-cereja, corte-os na metade e espalhe em uma assadeira. Cubra com azeite de oliva de modo que todos os tomates estejam regados.
3. Corte um dos dentes de alho e espalhe entre os tomates na assadeira. Coloque o outro dente de alho inteiro na assadeira para dar sabor.
4. Acrescente o sal e a pimenta-do-reino por cima e leve ao forno pré-aquecido 180ºC por aproximadamente 30 minutos, até os tomates murcharem um pouco.
5. Leve os pinoles para a frigideira até dourar. Aqueça o espaguete de abobrinha e retire antes que a abobrinha solte água.
6. Acomode os tomates assados por cima do espaguete e salpique os pinoles torrados.
7. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 2 Porções

Tempo de Preparo - 30 Min

Espaguete com Berinjela

INGREDIENTES

- 1/2 Pacote de Macarrão tipo Espaguete
- 1 Berinjela pequena descascada e picada
- 1 Dente de Alho picado
- 1 Cebola média picada
- 5 Colheres (sopa) de Molho Shoyu
- 4 Colheres (sopa) de Cebolinha picada
- Azeite extra virgem
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Coloque a berinjela picada de molho em água com sal por pelo menos 15 minutos. Escorra e reserve.
2. Cozinhe o macarrão em água fervente e um fio de azeite, até ficar al dente e reserve.
3. Em uma panela, refogue a cebola e o alho em um pouco de azeite até dourar. Acrescente 3 colheres de molho shoyu, sal, a berinjela escorrida e 1/4 xícara (chá) de água.
4. Deixe refogar até as berinjelas estarem macias e a água tenha secado um pouco.
5. Adicione o restante do shoyu, a cebolinha, pimenta-do-reino e um pouco de azeite. Junte ao macarrão, misturando bem.
6. Disponha o Macarrão em um Refratário.
7. Sirva em seguida e Boa refeição.

Rendimento - 2 Porções

Tempo de Preparo - 35 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Macarrão Gravatinha com Creme de Brócolis

INGREDIENTES

- 500g de Macarrão Gravatinha
- 3 Xícaras (chá) de Buquês de Brócolis
- 1 Dente de Alho triturado
- 140g de Creme de Ricota sem Lactose
- 1 Colher (sopa) de Suco de Limão
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela com água, sal e um pouco de azeite, cozinhe o macarrão conforme recomendação da embalagem. Escorra e reserve.
2. Cozinhe os brócolis e pique o menor que puder. Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva, refogue alho.
3. Junte os brócolis, o suco de limão e o creme de ricota sem lactose e misture até ficar com uma consistência mais grossa. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
4. Acomode o macarrão em uma travessa e despeje o molho de brócolis por cima.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 40 Min

Macarrão com Molho Caseiro

INGREDIENTES

- 1/2 Pacote de Macarrão
- 1 ½ Pimentão Verde Picado
- 6 Tomates maduros
- 1 Cabeça de Alho moída
- 1/2 Xícara (chá) de Castanhas-do-pará batidas para polvilhar
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Leve 4 tomates para cozinhar em água fervente até se desmancharem. Em seguida, bata os tomates no liquidificador com um pouco de água e reserve.
2. Em uma panela aquecida com azeite de oliva, refogue metade do alho e os outros 2 tomates picadinhos e deixe refogar por alguns minutos. Acrescente o molho batido e deixe apurar o caldo por cerca de 15 a 20 minutos. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
3. Em uma panela com água, sal e um pouco de azeite cozinhe o macarrão conforme recomendação da embalagem. Escorra e reserve.
4. Em outra panela, coloque o restante do alho para refogar junto com o pimentão até dourar.
5. Depois de cozinhar e escorrer o macarrão, misture o pimentão refogado e despeje o molho de tomates. Polvilhe com as Castanhas por cima.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com



Molho Branco (Bechamel) Vegano

INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de Castanhas de Caju cruas hidratadas na água por 4 horas.
- 1 Xícara (chá) de Água
- 3 Colheres (sopa) de Cebola picadinha
- 1 Dente de Alho
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. No liquidificador, bata bem as castanhas com a água
2. Refogue a cebola e o alho em uma panela com o azeite de oliva.
3. Acrescente a mistura de castanhas na panela e deixe engrossar.
4. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções Tempo de Preparo - 35 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Molho Bolonhesa de Lentilha

INGREDIENTES

- 2 Xícaras (chá) de Lentilha cozida
- 1 Cebola picada
- 200ml de Molho de Tomate
- 2 Dentes de Alho picados
- 1/2 Xícara (chá) de Salsinha e Cebolinha picadas
- ½ Xícara (chá) de Azeitonas picadas
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Orégano e Manjericão a gosto
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Refogue em uma panela com azeite de oliva a cebola e o alho. Acrescente as azeitonas picadas e o molho de tomate.
2. Tempere com Manjericão, sal e pimenta-do-reino a gosto.
3. Quando o molho começar a engrossar, acrescente a lentilha cozida, a salsinha e a cebolinha.
4. Deixe refogar até obter a consistência desejada.
5. Sirva com macarrão ou com qualquer outro alimento da sua preferência.
6. Boa refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Macarrão Integral ao Sugo

INGREDIENTES

- 500g de Macarrão Espiral Integral
- 2 Cebolas Médias picada
- 1 Dente de Alho
- 1 Xícara (chá) de Molho de Tomate
- 2 Colheres (sopa) de Manjericão
- 2 Colheres (sopa) de Salsinha picada
- 2 Colheres (sopa) de Cebolinha picada
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela com água, sal e um pouco de azeite, cozinhe o macarrão conforme recomendação da embalagem. Escorra e reserve.
2. Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva, refogue a cebola, a cebolinha, a salsa e o alho. Acrescente o molho de tomate, o manjericão e um pouco de água e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos.
3. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
4. Coloque o macarrão em uma travessa e adicione o molho por cima.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Nhoque de Inhame

INGREDIENTES

- 260g de Inhame
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- 1/2 Colher (chá) de Sal
- 1/2 xícara (chá) de Farinha de Arroz

MODO DE PREPARO

1. Higienize os inhames, faça furos com um garfo e leve ao forno a 200Cº até os inhames amolecerem. Reserve e espere esfriar para retirar a casca.
2. Em um recipiente mistura o inhame, o sal e o azeite de oliva. Amasse bem.
3. Acrescente a farinha de arroz a colheradas, uma colher de sopa por vez.
4. Vá amassando e acrescentando mais farinha até obter uma massa homogênea. Polvilhe um pouco de farinha na bancada, divida porções da massa, faça rolinhos e corte em pedaços. Ferva água em uma panela, coloque um pouco de sal na água.
6. Coloque os nhoques na água fervente e cozinhe até que eles subam a superfície. Retire com uma escumadeira.
7. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 2 Porções
Tempo de Preparo - 30 Min

Nhoque de Legumes Vegano

INGREDIENTES

- 1 Batata grande
- 1 Cenoura grande
- 1 Mandioquinha grande
- 3 Colheres (sopa) de Aveia em Pó
- 1 Xícara (chá) de Farinha de Trigo Branca
- 1 Xícara (chá) de Farinha de Trigo Integral
- 2 Colheres (sopa) de Azeite Extra Virgem
- 8 Tomates maduros picados sem casca
- 1 Cebola média
- 2 Dentes de Alho
- Sal, Orégano e Manjericão a gosto

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a batata, a cenoura e a mandioquinha e amasse até virar um purê.
2. Acrescente o sal, o azeite e as farinhas aos poucos. Vá sovando até desgrudar das mãos.
3. Corte a massa em cubos e leve para cozinhar em água fervente com 1 colher (sopa) de azeite, até que a massa comece a flutuar na água.
4. Prepare o molho de tomate, colocando em um processador e utilizando os temperos. Em seguida acrescente ao nhoque.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Brócolis Indiano

INGREDIENTES

- 200g de Brócolis, cortados em pedaços
- 1 Cebola picada
- 2 Tomates picados
- 1 Colher (sopa) de Coco Ralado sem Açúcar
- 1 Colher (chá) de Sementes de Mostarda
- 1 Colher (chá) de Açafrão
- 1 Colher (chá) de Garam Masala
- 2 Colheres (sopa) de Suco de Limão
- ¼ Xícara (chá) de Água
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe os Brócolis a Vapor por cerca de 7 minutos.
2. Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva refogue as sementes de mostardas até ficarem bem macias.
3. Acrescente os restante dos ingredintes e deixe refogar até que os brócolis fiquem macios e douradinhos.
4. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 2 Porções
Tempo de Preparo - 30 Min

Ceviche de Manga

INGREDIENTES

- 2 Mangas grandes maduras, cortadas em cubos
- 1 Cebola Roxa grande, cortada em fatias finas
- 1 Pimenta-dedo-de-moça, sem sementes picada
- Folhas de 2 Ramos de Coentro, finamente picadas
- Suco de 3 Limões
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Disponha a cebola em uma tigela com água gelada por cerca de 10 minutos e reserve.
2. Em outro recipiente, disponha as mangas em cubos e acrescente metade do suco de limão e o sal.
3. Escorra a água da cebola e adicione juntamente com a pimenta e as folhas de coentro.
4. Misture tudo delicadamente e, em seguida, deixe na geladeira por alguns minutos para marinar.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 25 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com



Arroz ao Curry

INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de Arroz Integral
- 2 Colheres (chá) de Curry em Pó
- 1 Colher (sobremesa) de Óleo
- 2 e ¼ Xícaras (chá) de Água quente
- ½ Cebola Média Ralada
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela aquecida com o óleo refogue a cebola até dourar bem.
2. Acrescente o arroz integral e mexa bem. Adicione a água quente, o curry e tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
3. Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo até o arroz ficar macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar por cerca de 6 minutos.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções Tempo de Preparo - 50 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Arroz de Cenoura

INGREDIENTES

- 300g de Arroz Branco
- 2 Cenouras grandes Raladas
- 1 Cebola picada
- 750ml de Água
- 3 Colheres (sopa) de Azeite
- 1 Folha de Louro cortada ao meio
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Leve ao fogo uma panela com o azeite, a cebola e a folha de louro. Mexa e deixe refogar sem deixar dourar.
2. Adicione a cenoura quando a cebola estiver transparente. Refogue até a cenoura amolecer e acrescente o arroz.
3. Mexa bem e aqueça até o arroz ficar transparente. Tempere com o sal e adicione a água.
4. Mexa novamente, tampe a panela e deixe cozinhando em fogo médio por cerca de 15 minutos.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 2 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Arroz Integral à Grega

INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de Arroz Integral
- 1 Cebola Média picada
- 1 Cenoura Média picada
- 1 Tablete de Caldo de Legumes
- 2 Xícaras (chá) de Água quente
- 2 Colheres (sopa) de Cebolinha verde picada
- Salsinha a gosto
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, refogue em fogo médio, com azeite, a cebola, a cenoura, a cebolinha e o arroz.
2. Dissolva o caldo de legumes na água quente e acrescente na panela. Acerte no sal, se necessário.
3. Deixe cozinhar por aproximadamente 25 minutos ou até que não tenha mais água.
4. Retire do fogo e polvilhe com a salsinha por cima.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 50 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Risoto de Aspargos

INGREDIENTES

- 5 Aspargos
- 1/2 Maço de Couve-flor
- 1 Xícara (chá) de Alho Poró picado
- 5 Tomates Cereja cortados ao meio
- 1 Dente de Alho picado
- 1/2 Cebola picada
- 1/2 Xícara (chá) de Caldo de Legumes
- Um punhado de Amêndoas em lascas
- Sal, Pimenta-do-reino e Cebolinha a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte a couve-flor em pequenos pedaços, lave e seque bem. Triture-as em um processador até ficar pedaços bem pequenos. Reserve.
2. Corte os aspargos em pedaços e leve para cozinhar em uma panela com água e sal. Deixe ferver por 5 minutos ou até ficarem bem macios. Retire do fogo. Reserve alguns pedaços.
3. Bata os pedaços de aspargos junto com o caldo de legumes no processador.
4. Refogue a cebola em uma panela com azeite, junto com o alho e o alho poró. Adicione o creme de aspargos. Se estiver muito líquido, deixe a água secar um pouco.
5. Acrescente o "arroz" de couve-flor e tempere com sal, pimenta e a cebolinha a gosto. Misture bem.
6. Por fim, coloque os tomates-cereja e misture com cuidado. Adicione as amêndoas e verifique o tempero. Decore com os aspargos reservados e sirva. Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 40 Min

Risoto de Abóbora

INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de Arroz Arbóreo
- ½ Abóbora Japonesa pequena
- 1 Dente de Alho Amassado
- ½ Cebola Média picada
- 2 Colheres (sopa) de Salsinha picada
- 1 Tablete de Caldo de Legumes
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- 2 e ½ Xícaras (chá) de Água
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Leve ao fogo uma panela com as xícaras de água e o tablete de caldo de legumes até ferver. Retire do fogo e mantenha aquecido.
2. Higienize a abóbora, descasque-a e retire as sementes. Pique-as em cubos médios e reserve.
3. Em uma panela aquecida com o azeite de oliva, acrescente a cebola, o alho e a abóbora e refogue bem até a abóbora murchar.
4. Acrescente o arroz e refogue, sem parar de mexer, por 3 minutos.
5. Adicione, aos poucos o caldo de legumes, sem parar de mexer, por 20 minutos, ou até o arroz ficar al dente.
6. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto e misture bem. Retire do fogo e polvilhe a salsinha por cima.
7. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Risoto de Tomate e Berinjela

INGREDIENTES

- 1 e 1/2 Xícara (chá) Arroz integral
- 1 Berinjela Média cortada em cubos
- 2 Dentes de Alho picados
- 2 Tomates Grandes cortados em cubos
- 3 Colheres (sopa) Creme Vegetal
- 3 e 1/2 Xícara (chá) de Água
- 1 Colher (sopa) de Tempero verde
- 2 Colheres (chá) de Manjericão picado
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte a berinjela em cubos e coloque em um recipiente. Adicione o sal e deixe descansar por 15 minutos.
2. Em uma panela aquecida com 2 colheres de creme vegetal, doure o alho.
3. Acrescente a berinjela e refogue por aproximadamente 4 minutos. Junte o arroz e refogue por mais 3 minutos.
4. Adicione uma xícara de água e deixe cozinhar até que o arroz fique seco, repita o processo mais duas vezes. Depois que o arroz estiver seco e firme acrescente mais uma colher de creme vegetal, o alho, os tomates, o manjericão picado e as berinjelas e misture devagar, com cuidado, para que tudo se misture proporcionalmente.
5. Deixe descansar por mais 5 minutos.
6. Coloque o risoto em uma travessa e polvilhe com o tempero verde.
7. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 30 Min

Estrogonofe Vegano

INGREDIENTES

- 500ml de Molho de Tomate
- 2 Xícaras (chá) de Proteína de Soja hidratada e escorrida
- 1 Xícara (chá) de Leite de Coco ou Aveia
- 1 Cebola picada
- 1 Xícara (chá) de Champignon fatiado
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela aquecida com azeite de oliva, refogue a cebola picada.
2. Junte a proteína de soja até dourar bem.
3. Depois de pronta, junte o molho de tomate encorpado e o champignon.
4. Tempere com o sal e pimenta-do-reino a gosto.
5. Adicione o leite de coco ou aveia e misture bem.
6. Sirva em seguida e boa refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 40 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com



Creme de Cenoura com Gengibre

INGREDIENTES

- 3 Cenouras Grandes
- 1 Pedaço pequeno de Gengibre (cerca de 1,5cm)
- 1 Cebola picada
- 2 Colheres (sopa) de Salsinha picada
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- 1 Litro de Água
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte a cebola e a cenoura em pedaços pequenos e leve para cozinhar em uma panela com água até ficarem bem macias.
2. Depois de estarem cozidas, coloque no liquidificador junto com o gengibre e bata até que fique uma mistura homogênea.
3. Coloque em um recipiente ou prato e tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto. Regue com o azeite de oliva e polvilhe com a salsinha picada por cima.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções Tempo de Preparo - 40 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Creme de Feijão com Linhaça

INGREDIENTES

- 3 Xícaras (chá) de Feijão cozido
- 2 Colheres (sopa) de Semente de Linhaça
- 2 Tomates Médios picados
- 1 Dente de Alho
- 3 Xícaras (chá) de Água
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Higienize e pique os tomates bem picados.
2. Coloque o feijão, os tomates, a linhaça e o alho para bater no liquidificador até obter uma mistura com consistência homogênea.
3. Leve a mistura para uma panela aquecida com o azeite de oliva e deixe refogar por cerca de 2 minutos. Se necessário, adicione mais água para obter a consistência desejada.
4. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto e misture bem.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 45 Min

Creme de Milho

INGREDIENTES

- 250g de Milho Verde em Conserva
- 1 Cebola Média picada
- 2 Colheres (sopa) de Farinha de Aveia
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- ½ Xícara (chá) de Água
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela aquecida com o azeite de oliva doure a cebola.
2. Junte na panela a água e o milho verde já escorrido.
3. Diminua o fogo e acrescente a farinha de aveia mexendo levemente até o creme começar a encorpar.
4. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
5. Retire o creme de milho do fogo e leve para o liquidificador para partir os grãos de milho. Depois que o creme estiver pronto disponha em um recipiente.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Creme de Beterraba

INGREDIENTES

- 4 Beterrabas Cortadas em Cubos
- 2 Cenouras Médias Cortadas em Palitos
- 1 Cebola Pequena Picada
- 1/2 Xícara (chá) de Suco Natural de Laranja
- 1 Colher (chá) de Açúcar
- 1 Colher (sopa) de Creme Vegetal
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Coloque as beterrabas e as cenouras para cozinhar em uma panela com água e um pouco de sal. Depois que estiverem prontas escorra a água e deixe esfriar um pouco.
2. Em uma frigideira refogue a cebola no creme vegetal até ficarem bem douradas.
3. Junte as beterrabas, as cenouras e a cebola refogada no liquidificador e bata bem até obter uma mistura homogênea. Acrescente o suco de laranja e o açúcar e bata mais um pouco.
4. Coloque o creme em uma panela e leve o fogo até esquentar bem. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 45 Min

Sopa de Brócolis e Batata

INGREDIENTES

- 250g de Brócolis picado
- 500g de Batata picada fina
- 1 Cebola picada
- 4 Dentes de alho picados
- 1/2 Limão espremido
- Raspas de 1/2 limão
- Azeite para refogar
- Água para cobrir
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Frite os brócolis no azeite até fritar de um lado. Não frite o outro lado, deixe-o verde. Retire da panela.
2. Na mesma panela, refogue a cebola e o alho. Acrescente a batata picada e a água até cobrir as batatas. Coloque sal a gosto. Cozinhe até as batatas estarem macias.
3. Adicione os brócolis e cozinhe por um minuto ou até os brócolis amolecerem.
4. Desligue o fogo e acrescente as raspas de limão e o limão espremido.
5. Bata tudo em um liquidificador e tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 45 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Sopa de Cogumelos

INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de Cogumelos, cortados ao meio
- 2 Abacates, descascados e sem caroço
- 1 Dente de Alho, picado
- 2 Tomates, cortados em cubos
- 1 Pimentação Verde, cortado em cubos
- ½ Cebola, picada
- 2 Xícaras (chá) de Água quente
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Folhas de Manjericão
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture o abacate, o alho e a água quente em um liquidificador e bata bem até obter uma mistura homogênea.
2. Em uma panela aquecida com o azeite de oliva refogue os cogumelos, as cebolas, os tomates e o manjericão até começar a amolecer e dourar.
3. Acrescente a mistura de abacate e tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 40 Min

Sopa de Lentilha

INGREDIENTES

- 480g de Lentilha
- 1 Cebola Média picada
- 5 Colheres (sopa) de Óleo de Soja
- 3 Batatas Grandes
- 4 Cenouras Médias
- 1 Talo de Salsão
- 2 Dentes de Alho
- 1 ½ Litros de Água
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a lentilha em panela de pressão com água suficiente, sem excessos. Escorra.
2. Leve ao fogo uma panela com o óleo, a cebola e o alho, refogue bem até dourar.
3. Descasque as cenouras e as batatas. Corte-as em pedaços grandes.
4. Pique o salsão em pedacinhos. Junte tudo na panela e deixe refogando por mais 3 minutos.
5. Adicione 1 litro e meio de água fervente.
6. Tempere com o sal e a pimenta e deixe cozinhar, em fogo brando, em uma panela tampada.
7. Assim que a batata estiver cozida, acrescente a lentilha escorrida, mexendo bem e deixe cozinhar por 10 a 15 minutos.
8. O caldo da sopa ficará reduzido, porém denso.
9. Sirva bem quente.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 40 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Batata Frita de Forno com Ervas

INGREDIENTES

- 8 Batatas
- 1/2 Xícara (chá) de Farinha de Milho
- 3 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- 1 Colher (sopa) de Alecrim Fresco
- 1 Colher (café) de Orégano
- 1 Colher (café) de Manjericão desidratado
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Higienize, descasque as batatas e corte-as em formato de palito.
2. Distribua as batatas em uma travessa e salpique a farinha com a ajuda de uma peneira.
3. Regue com azeite de oliva e espalhe as batatas em uma única camada.
4. Coloque sal e pimenta-do-reino e leve ao forno pré-aquecido a 200ºC por aproximadamente uma hora ou até ficarem douradas.
5. Salpique as ervas por cima e sirva em seguida.
6. Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 30 Min

Arroz com Limão e Coentro

INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de Arroz basmati
- 2 Xícaras (chá) de Água
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- 1 Dente de Alho amassado
- ½ Xícara (chá) de Coentro fresco picado
- Suco de 1 Limão
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela refogue o alho no azeite e cozinhe o arroz normalmente, temperando com sal a gosto.
2. Em seguida, afofe-o com um garfo (se desejar, regue com um fio de azeite).
3. Adicione o coentro picadinho e o suco de limão e misture delicadamente até que fique uniformemente incorporado.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 45 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com



Creme de Pinhão

INGREDIENTES

- 340g de Pinhão Cozido picados
- 1 Cebola picada
- 50ml de Vinho Branco seco
- 1 Xícara (chá) de Creme de Leite de Soja
- ½ Xícara (chá) de Caldo de Legumes
- 1/3 Xícara (chá) de Azeite Extra virgem
- Brotos a gosto
- 5 Colheres (sopa) de Creme Vegetal
- Noz Moscada e Cebolinha a gosto
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma frigideira aquecida com o azeite refogue a cebola até ficar transparente. Acrescente o vinho branco e deixe cozinhar até secar.
2. Coloque os pinhões cozidos e picados e acrescente o caldo de legumes. Mexa sempre e refogue até levantar fervura.
3. Coloque a mistura de pinhão em um liquidificador e bata até formar um creme. Incorpore o creme de leite de seja e bata mais uma vez.
4. Volte o creme para a frigideira e adicione o creme vegetal, rale a noz mosada e a cebolinha a gosto e mexa até ferver.
5. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto. Decore com um fio de azeite extra virgem. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções Tempo de Preparo - 50 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Sopa de Tomate

INGREDIENTES

- 500g de Tomate sem pele e sem sementes picados
- 1 Cebola Média picada
- 1 Dente de Alho picado
- 2 Colheres (sopa) de Manjericão
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela aquecida com o azeite de oliva refogue a cebola e o alho até que fiquem levemente dourados.
2. Acrescente o tomate picado e tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto. Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos.
3. Leve para o liquidificador e bata junto com o manjericão até formar uma mistura homogênea.
4. Coloque em um prato e sirva em seguida.
5. Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 45 Min

Repolho Roxo no Vinho

INGREDIENTES

- 3 ½ Xícaras (chá) de Repolho Roxo em tiras finas
- 14 Colheres (sopa) de Vinagre de Vinho Tinto
- 1/2 Xícara (chá) de Vinho Tinto Seco
- 8 Colheres (sopa) de Açúcar Demerara
- 3 Cravos
- 1 Rama de Canela
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, junte o repolho, o vinho tinto, o vinagre, o açúcar, o sal, os cravos e a canela.
2. Leve ao fogo e Cozinhe em fogo baixo mexendo de vez em quando.
3. Quando começar a secar, acrescente água aos poucos. Cozinhe por aproximadamente uma hora ou até o repolho ficar cozido, porém firme.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Torta de Grão-de-bico

INGREDIENTES

- 2 Xícaras (chá) de Grão-de-bico cozido e escorrido
- 1 Cenoura média ralada
- 1 Cebola média ralada
- 1 Colher (sobremesa) de Creme Vegetal
- 1 Colher (sopa) de Azeite
- 2 Colheres (sopa) de Salsinha picada
- 2 Colheres (sopa) de Cebolinha picada

MODO DE PREPARO

1. No liquidificador, bata o grão-de-bico até obter uma pasta homogênea.
2. Distribua o grão-de-bico em uma tigela e misture o creme vegetal. Reserve.
3. Em uma panela aquecida com azeite, refogue a cebola e a cenoura. Adicione a cebolinha e a salsa.
4. Em uma forma previamente untada com creme vegetal, coloque uma camada da pasta de grão-de-bico e em seguida uma camada do refogado. Cubra com mais uma camada da pasta de grão-de-bico. Coloque um pouco de creme vegetal salpicado.
5. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180ºC por cerca de 30 minutos. Deixe esfriar para desenformar.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 40 Min

Torta de Abobrinha

INGREDIENTES

- 1 Abobrinha média cortada em cubos pequenos
- 3 Tomates médios cortados em cubos pequenos
- 1 Cebola média picadinha
- 1 Xícara (chá) de Farinha de Arroz
- 1/4 Xícara (chá) de Água
- 3 Colheres (sopa) de Azeite
- 1 Colher (chá) de Fermento Químico
- ½ Xícara (chá) de Azeitonas
- Sal e Cheiro Verde a gosto

MODO DE PREPARO

1. Refogue a cebola e acrescente o tomate, a abobrinha, as azeitonas e o cheiro verde.
2. Desligue o fogo e acrescente a farinha, o azeite, a água e o fermento. Misture até obter uma mistura pastosa.
3. Unte uma forma com azeite e farinha de arroz e distribua a mistura.
4. Leve para o forno pré-aquecido a 180ºC por aproximadamente 30 minutos ou até a torta estar bem dourada.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 45 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Espinafre e Cogumelo ao Vinho Branco

INGREDIENTES

- 4 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- 1 Cebola pequena, picada
- 2 Dentes de Alho, amassados
- 410g de Cogumelo, fatiado
- 300g de Espinafre fresco, cortado grosseiramente
- 2 Colheres (sopa) de Vinagre Balsâmico
- 120ml de Vinho Branco
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva, refogue a cebola picada e o alho.
2. Acrescente os cogumelos e refogue-os bem até que comecem a murchar.
3. Adicione o espinafre, e refogue, mexendo sem parar por alguns minutos, até que o espinafre também fique murcho.
4. Adicione o vinagre, mexendo sempre até que seja absorvido por completo. Em seguida, acrescente o vinho branco.
5. Deixe cozinhar até que o vinho tenha evaporado quase que por completo. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 30 Min

Acelgas com Alho e Gengibre

INGREDIENTES

- 6 Acelgas Chinesas
- 6 Dentes de Alho picados
- 1 Colher (chá) de Gengibre, descascado e picado
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma frigideira aquecida com azeite de oliva refogue o alho e o gengibre por cerca de 2 minutos.
2. Acrescente a acelga. Cubra e deixe cozinhar por aproximadamente 7 minutos.
3. Tempere com o sal e a pimenta-do-reno a gosto e misture bem.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 30 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Salada de Batata com Curry

INGREDIENTES

- 4 Batatas grandes, cortadas em pedaços
- 1/2 Xícara (chá) de Creme de Soja
- 1/3 Xícara (chá) de Maionese Vegetal
- 1 e ½ Colher (chá) de Curry em pó
- 1 Maçã verde, picada
- 1/2 Xícara (chá) de Uvas-passas brancas
- 3 Colheres (sopa) de Cebolinha Verde picada
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe as batatas em água levemente salgada, até ficarem macias. Escorra bem e reserve para esfriar um pouco.
2. Em um recipiente, misture bem o creme de soja, a maionese vegetal, o curry em pó e o sal.
3. Acrescente as batatas e os demais ingredientes e misture delicadamente.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 30 Min

Salada de Manga Verde

INGREDIENTES

- 1/2 Manga Verde
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- 1 Pitada de Canela em pó
- 2 Colheres (chá) de Cebolinha Verde picada
- Suco de 1/2 Limão
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Higienize e descasque a manga verde.
2. Corte metade dela, na longitudinal, em palitos finos.
3. Distribua os palitos de manga em um recipiente e acrescente a cebolinha, o sal, o suco do limão, a pimenta-do-reino e a canela. Misture bem e regue o azeite de oliva por cima.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 25 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com



Salada Asian Slaw

INGREDIENTES

- 1 Cenoura ralada
- ½ Xícara (chá) de Cebola branca ralada
- 50g de Repolho roxo ralado
- 50g de Repolho branco ralado
- 1 Colher (sopa) de Suco de Limão
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- 1 Colher (sopa) de Vinagre de Maçã
- Sal e Pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture o suco de limão, o vinagre e o sal e reserve.
2. Coloque os legumes ralados em uma vasilha e adicione a mistura liquida e mexa bem.
3. Polvilhe com a pimenta por cima da salada e coloque um fio de azeite de oliva.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções Tempo de Preparo - 25 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Salada de Arroz Selvagem

INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de Arroz Selvagem cozido
- 1 Xícara (chá) de Lentilha cozida
- 1 Cebola grande picada
- 2 Talos de Alho Poro fatiados
- 1 Abobrinha picada em cubos
- 3 Colheres (sopa) de Amêndoas Doces sem casca
- 4 Damascos picados
- 3 colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- Suco de 1 Limão
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma frigideira aquecida com azeite de oliva refogue metade da cebola e o alho poro até amolecer. Acrescente as amêndoas e deixe tostar.
2. Adicione a abobrinha picada e refogue em fogo baixo por cerca de 10 minutos. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto. Desligue e deixe esfriar.
3. Em um recipiente misture o arroz selvagem cozido com a lentilha já cozida e junte o refogado de cebola, alho poro e abobrinha. Regue com o suco de limão e acerte o sal se precisar. Misture tudo e reserve.
4. Frite em um pouco de azeite o restante da cebola até dourar e ficar crocante, depois seque com toalha de papel e salpique sobre a salada.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 30 Min

Salada de Romã com Cenoura

INGREDIENTES

- 4 Folhas de Alface Crespa
- ½ Xícara (chá) de Cenoura ralada
- 4 Colheres (sopa) de Bagos de Romã
- 3 Colheres (sopa) de Amêndoa pelada
- 2 Colheres (sopa) de Requeijão de Soja
- 1 Colher (chá) de Azeite de Oliva
- Folhas de Espinafre a gosto
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Higienize muito bem as folhas de alface e os espinafres e corte em pedaços.
2. Coloque a alface e o espinafre em um recipiente, junte a cenoura ralada e tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
3. Acrescente as amêndoas, a romã e o requeijão e misture levemente.
4. Regue com um pouco de azeite de oliva por cima.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 25 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Salada de Vagem com Cenoura

INGREDIENTES

- 500g de Cenoura
- 500g de Vagem
- 1 Cebola Média em Rodelas
- 2 Colheres (sopa) de Salsinha picada
- 2 Colheres (sopa) de Cebolinha picada
- Sal, Azeite de Oliva e Vinagre de Maçã a gosto

MODO DE PREPARO

1. Retire a casca da cenoura, corte-as em palitos e leve para cozinhar com água e sal.
2. Corte as duas extremidades das vagens e ao meio e leve para cozinhar em outra panela com água e sal.
3. Depois que os legumes estiverem cozidos, escorra bem a água e coloque em uma vasilha e espere esfriar.
4. Adicione a cebola na vasilha, a salsinha e a cebolinha e misture bem.
5. Tempere com o sal, o azeite de oliva e o vinagre de Maçã a gosto. Misture novamente para envolver os temperos nos legumes.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 25 Min

Salada de Rabanete e Pepino

INGREDIENTES

- 6 Rabanetes
- 4 Pepinos
- 1 Colher (sopa) de Linhaça
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Vinagre de Maçã a gosto
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Higienize e corte em rodelas finas os rabanetes e os pepinos.
2. Coloque em uma saladeira e tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
3. Regue com o azeite de oliva e o vinagre de maçã. Misture cuidadosamente.
4. Leve para a geladeira e deixe descansar por cerca de 20 minutos.
5. Polvilhe a linhaça por cima e sirva em seguida.
6. Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 25 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Salada de Melancia com Tomate

INGREDIENTES

- 2 Xícaras (chá) de Melancia picada sem Semente
- 3 Xícaras (chá) de Tomates picados
- 2 Xícaras (chá) de Agrião picado
- 1 Colher (sopa) de Linhaça
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Vinagre de Maçã a gosto
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela, misture a melancia com o tomate.
2. Adicione o agrião e tempere com o azeite de oliva, o vinagre e o sal.
3. Polvilhe com a linhaça e sirva em seguida.
4. Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 20 Min

Salada de Escarola com Agrião

INGREDIENTES

- 4 Xícaras (chá) de Escarola
- 3 Xícaras (chá) de Agrião
- 4 Colheres (sopa) de Azeitonas picadas
- 1 Colher (sopa) de Vinagre de Maçã
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Lave bem a escarola e o agrião e pique grosseiramente.
2. Em uma saladeira, coloque a escarola, o agrião, as azeitonas e misture bem.
3. Tempere com o sal, o vinagre de maçã e regue com o azeite de oliva por cima.
4. Misture e sirva em seguida.
5. Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 25 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com



Salada de Rúcula com Morango

INGREDIENTES

- 12 Morangos Cortados ao Meio
- 1/2 Maço de Rúcula
- 2 Tomates Pequenos Cortados em Cubos
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e Vinagre de Maçã a gosto

MODO DE PREPARO

1. Pique o maço de rúcula com as mãos e disponha em uma saladeira.
2. Acrescente os morangos cortados ao meio e os tomates.
3. Adicione o azeite de oliva e misture bem.
4. Tempere com o sal e o vinagre a gosto.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções Tempo de Preparo - 25 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Salada de Rúcula e Abacate

INGREDIENTES

- 5 Xícaras (chá) de Folhas de Rúcula
- 1 Abacate Médio cortado em fatias
- 1 Xícara (chá) de Tomates cerejas cortados ao meio
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- 2 Colheres (sopa) de Vinagre de Maçã
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma travessa, misture as folhas de rúcula e os tomates cereja cortados ao meio.
2. Tempere com o sal a gosto.
3. Regue com o azeite de oliva e o vinagre de maçã por cima. Misture bem.
4. Acrescente as fatias de abacate, misture com cuidado para o abacate não se desmanchar.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 30 Min

Salada de Broto de Alfafa

INGREDIENTES

- 8 Folhas de Alface lisa
- 250g de Brotos de Alfafa
- 1 Pepino grande em cubos
- 3 Talos de Aipo picados
- 4 Colheres (sopa) de Semente de Linhaça Triturada
- 1 Colher (sopa) Azeite de Oliva
- 2 Colheres (sopa) de Vinagre
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma vasilha distribua as folhas de alface picadas.
2. Adicione e misture o aipo, o pepino e o broto de alfafa já lavado junto a alface.
3. Polvilhe a linhaça triturada por cima e regue com o vinagre e o azeite de oliva.
4. Misture bem e sirva em seguida.
5. Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Molho Catalina para Saladas

INGREDIENTES

- ¼ Xícara (chá) de Ketchup
- ¼ Xícara (chá) de Azeite de Oliva
- 3 Colheres (sopa) de Vinagre de Maçã
- ½ Colher (chá) de Sopa de Cebola
- ½ Colher (chá) de Pimenta em pó
- ½ Colher (chá) de Mostarda Seca

MODO DE PREPARO

1. Basta juntar todos os ingredientes em um recipiente com tampa e agitar para que todos os ingredientes se misturem.
2. O molho esta pronto e pode ser servido com qualquer salada de seu gosto.
3. Boa Refeição.

Rendimento - 6 Porções
Tempo de Preparo - 25 Min

Molho Vinagrete Balsamico para Saladas

INGREDIENTES

- ½ Xícara de Azeite
- ¼ Xícara de Vinagre Balsâmico
- 1 Colher (sopa) de Mostarda de Dijon
- 1 Colher (sopa) Agave
- ¼ Colher (chá) de Alho em pó
- ¼ Colher (chá) de Sal
- Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Esta é uma receita bem simples de preparar, basta juntar todos os ingredientes em um recipiente com tampa e agitar para que todos os ingredientes se misturem.
2. O molho esta pronto e pode ser servido com qualquer salada de seu gosto.
3. Boa Refeição.

Rendimento - 6 Porções
Tempo de Preparo - 25 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Couve-de-Bruxelas com Maçã

INGREDIENTES

- 420g de Couves-de-Bruxelas
- 1 Maçã grande
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte as couves-de-bruxelas e a maçã em pedaços pequenos.
2. Em uma panela aquecida com o azeite de oliva refogue as couves-de-bruxelas.
3. Mexa sem parar por cerca de 5 minutos até ficarem bem douradas.
4. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto e acrescente a maçã picada.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 30 Min

Couve-flor assada com Molho de Tahine

INGREDIENTES

- 1 Maço de Couve-flor
- 2 Colheres (sopa) de Tahine
- 4 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- 2 Dentes de Alho picados
- 2 Colheres (sopa) de Salsinha
- 2 Colheres (sopa) de Suco de Limão
- 3 Colheres (sopa) de Água
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Pique a couve-flor em pedaços pequenos e cozinhe no vapor por 5 a 10 minutos, até ficar "al dente".
2. Tempere com 2 colheres de azeite e uma pitada de sal e pimenta-do-reino. Leve para assar no forno pré-aquecido a 160ºC, deixando dourar levemente dos dois lados.
3. Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva acrescente o alho e deixe fritar levemente. Dissolva o tahine na água e acrescente à panela, junto com a salsinha e o suco de limão. Misture e deixe aquecer por cerca de 4 minutos.
4. Coloque a couve-flor em uma travessa e espalhe o molho por cima.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Vagens Salteadas com Cogumelo

INGREDIENTES

- 450g de Vagens Frescas
- 1 e ½ Xícara (chá) de Cogumelos Fatiados
- ½ Xícara (chá) de Água
- ½ Colher (chá) de Sal Marinho
- 3 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- ½ Cebola Média Fatiada
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Limpe as vagens retirando as extremidades. Coloque as vagens em um frigideira em fogo médio e acrescente a água e o sal marinho.
2. Tampe a frigideira e Deixe as vagens cozinharem até que fiquem al dente. Depois de estarem prontas escorra a água e reserve.
3. Na mesma frigideira, coloque o azeite de oliva e refogue a cebola e os cogumelos por aproximadamente 5 minutos.
4. Acrescente as vagens e cozinhe por mais 5 minutos.
5. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 30 Min

Anéis de Cebola

INGREDIENTES

- 2 Cebolas médias
- 1/4 de Xícara (chá) de Amido de Milho
- 3/4 de Xícara (chá) de Farinha de Trigo
- 4 Colheres (sopa) de Água
- 2 Colheres (sobremesa) de Linhaça
- 3/4 Xícara (chá) de Cerveja gelada
- 1 Colher (sobremesa) de Sal
- Pimenta-d- reino e Páprica a gosto

MODO DE PREPARO

1. No liquidificador, bata a linhaça, coloque em uma tigela e cubra com água. Deixe descansar por 15 minutos para hidratar.
2. Corte as cebolas em fatias grossas, separe os anéis e coloque na água gelada por 30 minutos.
3. Escorra a água, seque as cebolas e passe-as na farinha de trigo.
4. Misture a farinha, o amido, o sal, linhaça e temperos. Aos poucos, acrescente a cerveja e misture até formar uma massa pegajosa.
5. Passe as cebolas na massa e leve para fritar em uma frigideira aquecida com óleo até dourar.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 2 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com



Churrasquinho Vegano

INGREDIENTES

- 2 Xícaras (chá) de Proteína de Soja grande
- 2 Abobrinhas
- 2 Pimentões Amarelos
- 2 Xícaras (chá) de Cebolinhas pequenas
- 1 Xícara (chá) de Suco de Limão
- 1 Pepino
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Hidrate a proteína de soja em água morna por cerca de 20 minutos.
2. Enquanto isso, corte o restante dos ingredientes em cubos. Faça um caldo com limão, sal e pimenta-do-reino.
3. Escorra a proteína de soja e coloque-a em um recipiente com os demais ingredientes picados, regue com o caldo e deixe de molho por aproximadamente 4 horas.
4. Monte os espetinhos intercalando no palito os ingredientes.
5. Leve para o forno pré-aquecido a 200ºC por aproximadamente 30 minutos.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções Tempo de Preparo - 50 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Seitan ao Molho Agridoce

INGREDIENTES

- 410g de Seitan em Cubinhos
- 1 Cebola em pétalas
- 3 Colheres (sopa) de Óleo de gergelim torrado
- 1/3 Xícara (chá) de Molho Shoyu
- 4 Colheres (sopa) de Açúcar
- 3 Colheres (sopa) Cebolinha picada
- 1 1/3 Xícara (chá) de Água
- 3 Colheres (sopa) de Amido de Milho
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela aquecida com o óleo de gergelim refogue o seitan e a cebola.
2. Acrescente o molho shoyu e deixe cozinhar em fogo baixo por 5 minutos.
3. Tempere com o sal, a pimenta-do-reino, o açúcar e a cebolinha.
4. Dissolva o amido de milho na água e adicione a panela.
5. Não pare de mexer até que o molho engrosse.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 30 Min

Tomates Tostados com Alho

INGREDIENTES

- 420g de Tomates
- 6 Dentes de Alho
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte os tomates ao meio e distribua em uma tigela grande.
2. Regue com o azeite de oliva e tempere com o sal e pimenta-do-reino a gosto. Misture levemente para incorporar os temperos.
3. Coloque os tomates em uma assadeira e acrescente os dentes de alho sobre os tomates.
4. Leve ao forno pré-aquecido a 160ºC para assar por aproximadamente 2 horas.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Purê de Grão-de-bico

INGREDIENTES

- 1½ Xícara (chá) de Grão-de-bico
- 200g de Creme de Leite de Soja
- 2 Colheres (sopa) de Cebola ralada
- 2 Colheres (sopa) de Creme Vegetal
- 1 Colher (chá) de Sal

MODO DE PREPARO

1. Lave o grão-de-bico e coloque-o em uma panela de pressão com 1 litro de água.
2. Tampe e cozinhe por 50 minutos ou até o grão-de-bico ficar macio. Retire do fogo, tire a pressão da panela e abra.
3. Escorra a água, bata o grão-de-bico no liquidificador com o creme de leite de soja e passe por uma peneira, aparando em uma tigela.
4. Em uma panela refogue a cebola no creme vegetal. Acrescente o creme de grão-de-bico e o sal.
5. Cozinhe, sem parar de mexer, por 2 minutos.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 30 Min

Purê de Berinjela

INGREDIENTES

- 5 Berinjelas
- 5 Batatas pequenas
- 5 Dentes de Alho descascados
- 1 Ramo grande de Alecrim
- 1 Pitada de Cominho
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Coloque as berinjelas e o alho em uma assadeira e leve ao forno pré-aquecido a 180ºC por cerca de 45 minutos ou até estarem murchas.
2. Pique as batatas e leve para cozinhar em água com sal.
3. Retire a berinjela do forno e abra ao meio. Com um garfo, retire o miolo da berinjela e deixe apenas as cascas.
4. Em um processador, coloque as batatas cozidas, o miolo das berinjelas, o alho, o cominho, o alecrim, o azeite de oliva, sal e pimenta-do-reino a gosto.
5. Bata tudo até obter a consistência de purê. Distribua a mistura em um recipiente.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 5 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Almôndega de Castanha do Pará e Linhaça

INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de Cheiro Verde
- 1 Xícara (chá) de Castanha do Pará
- 1 Xícara (chá) de Linhaça triturada
- 2 Dentes de Alho moído
- 3 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- 1 Xícara (chá) de Tomate picado
- 1 Xícara (chá) Cebola picada
- 2 Xícaras (chá) de Amaranto deixado de molho de um dia paro outro
- ½ Xícara (chá) de Farinha de Arroz
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente misture bem a linhaça, o tomate, o azeite, a cebola, a castanha do Pará, a farinha de arroz o cheiro verde, o amaranto e o alho.
2. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
3. Pegue um pouco dessa mistura e faça bolinhos, passe farinha de arroz nas mãos para não grudar, e molde os bolinhos.
4. Disponha as almôndegas em uma assadeira e leve para assar no forno pré-aquecido por aproximadamente 15 minutos.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções

Tempo de Preparo - 55 Min

Quibe Assado com Lentilha

INGREDIENTES

- 1 e ½ Xícara (chá) de Trigo para Quibe
- 1 Xícara (chá) de Proteína de Soja texturizada pequena
- 1/2 Xícara (chá) de Aveia em Flocos
- 1 Xícara (de chá) de Lentilha
- 2 Dentes de Alho
- 1 Cebola média
- 5 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- 1 Colher (sopa) de Hortelã picada
- 1 Colher (sopa) de Orégano
- ½ Xícara (chá) de Tempero Verde picado
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Hidrate o trigo para quibe em 3 xícaras de chá de água fervente por cerca de uma hora ou até ele ficar macio. Hidrate também a proteína de soja texturizada.
2. Em um recipiente coloque a aveia em flocos e adicione ½ xícara (chá) de água, misture e deixe descansar.
3. Coloque a lentilha em uma panela com água e tempere com uma pitada de sal, deixe ferver até ela ficar macia.
4. Enquanto isso pique o alho e a cebola em pedaços pequenos. Escorra e lave a proteína de soja. E escorra também a água que sobrou da lentilha. Em uma panela coloque o azeite de oliva, refogue o alho até dourar, em seguida acrescente a cebola, a lentilha e refogue.
7. Adicione a proteína de soja, e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Tempere também com a hortelã picada, com o orégano e com o tempero verde picado. Misture bem e adicione a mistura de aveia com água e o trigo, e tempere com sal a gosto Distribua a mistura em uma forma e leve para assar no forno pré-aquecido a 180ºC por aproximadamente 30 minutos ou até dourar.
9. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções

Tempo de Preparo - 35 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com



Suflê de Couve-Flor

INGREDIENTES

- 1 e 1/2 Xícara (chá) de Grão de Bico
- 1 Maço de Couve-flor
- 2 Colheres (sopa) de Farinha de Arroz
- 1 Xícara (chá) de Leite de Soja
- 1 Colher (sobremesa) de Polvilho Azedo
- 2 Cebolas grandes
- 2 Dentes de Alho
- 4 Colheres (sopa) de Azeite
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Deixe o grão de bico de molho na água de um dia para o outro e escorra.
2. Cozinhe a couve-flor em água fervente com sal e cebola. Pique e reserve.
3. No liquidificador, bata o grão de bico com sal, alho, cebola e outros temperos que desejar, até obter uma mistura homogênea.
4. Para fazer o creme, refogue a cebola picada no azeite. Adicione a farinha de arroz, o leite de soja e misture bem. Tempere com sal, pimenta do reino e polvilho.
5. Em uma forma, coloque a metade da mistura do grão de bico e em seguida coloque o recheio com a couve flor e o creme e cubra novamente com a outra metade da mistura de grão de bico. Leve para assar no forno pré-aquecido a 180ºC por aproximadamente 25 a 30 minutos.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções Tempo de Preparo - 50 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Batata Recheada com Brócolis e Cogumelo

INGREDIENTES

- 2 Batatas grandes com a casca
- 1 Xícara (chá) de Brócolis
- ½ Xícara (chá) de Cogumelos Shimeji
- 3 Colheres (sopa) de Molho Shoyu
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- 2 Dentes de Alho espremido
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Higienize bem as batatas e leve para assar com a casca no forno a 180Cº por 40 minutos.
2. Enquanto isso cozinhe os brócolis e o cogumelo no vapor. Transfira para um recipiente.
3. Em uma frigideira aquecida com azeite de oliva refogue o alho e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Regue os brócolis com este azeite de alho.
4. Quando a batata estiver macia corte-a ao meio no sentido horizontal, tempere com sal e recheie com os brócolis e depois com o cogumelo.
5. Regue tudo com o molho shoyu.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 2 Porções
Tempo de Preparo - 30 Min

Arroz Selvagem com Manga

INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de Arroz Selvagem cozido
- 2 Colheres (sopa) de Creme Vegetal
- 1 Alho Poró cortado em cubinhos
- 1 Colher (sopa) de Curry
- 1 Xícara (chá) de Arroz Branco cozido
- 1 Manga média cortada em cubinhos
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela aqueça ligeiramenta o creme vegetal com o curry.
2. Acrescente o alho poró e tempere com um pouco de sal e pimenta-do-reino à gosto.
3. Refogue um pouco e misture os 2 tipos de arroz já cozidos e a manga em cubinhos.
4. Misture delicadamente para os ingredientes se envolverem.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Quinoa com Ervas

INGREDIENTES

- 2 3/4 Xícaras (chá) de Caldo de de Legumes
- 1/4 Xícara (chá) de Suco de Limão-siciliano fresco
- 1 1/2 Xícara (chá) de Quinoa
- 1/4 Xícara (chá) de Azeite de Oliva
- 1/4 Xícara (chá) de Suco de Limão-siciliano fresco para o Molho
- 3/4 Xícara (chá) de Manjericão picado
- 1/4 Xícara (chá) de Salsa picada
- 1 Colher (sopa) de Tomilho fresco
- 2 Colheres (chá) de Raspas de Limão-siciliano
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela média, acrescente o caldo de legumes, o suco de limão e a quinoa.
2. Deixe ferver em fogo médio. Reduza o fogo, tampe a panela e cozinhe até que todo o líquido tenha sido absorvido, cerca de 15 minutos.
3. Em um recipiente pequeno, misture o azeite de oliva, o suco de limão, o manjericão, a salsa, o tomilho, e as raspas de limão.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto.
5. Coloque o molho sobre a quinoa e misture até que todos os ingredientes estejam revestidos. Transfira a quinoa para uma tigela. Tempere com sal e pimenta a gosto.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções

Tempo de Preparo - 50 Min

Moqueca de Palmito

INGREDIENTES

- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- 2 Dentes de Alho amassados
- 1 Cebola média picada
- 1/4 Pimentões Verde, Amarelo e Vermelho picados
- 3 Tomates maduros, picados
- 500ml de leite de coco
- 4 Colheres (sopa) de Azeite de Dendê
- 250ml de Molho de Tomate
- 300g de Palmito em rodelas
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela grande, refogue no azeite o alho e a cebola em fogo médio.
2. Adicione os pimentões, os tomates e o tempero baiano e refogue mais um pouco.
3. Acescrente o leite de coco aos poucos, o azeite de dendê e o molho de tomate.
4. Deixe ferver em fogo baixo, por aproximadamente 8 a 10 minutos, sempre mexendo.
5. Por último acrescente o palmito drenado em rodelas.
6. Misture bem e acerte o sal e os temperos se necessário.
7. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções

Tempo de Preparo - 40 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Antepasto de Jiló

INGREDIENTES

- 5 Jilós
- 1 Cebola cortada em meia-lua
- 1 Dente de Alho picadinho
- 2 Colheres (sopa) de Molho de Tomate
- 2 Colheres (sobremesa) de Vinagre
- Azeitona cortada em rodelinhas a gosto
- Sal, Pimenta-do-reino, Azeite de Oliva e Orégano a gosto

MODO DE PREPARO

1. Descasque os jilós, corte-os ao meio e depois em tiras bem finas, deixe em um recipiente com água e reserve.
2. Em uma panela, aquecida com azeite de oliva refogue o alho e a cebola até dourar. Acrescente o jiló (sem a água), as azeitonas e o molho de tomate.
3. Deixe cozinhar por aproximadamente 10 minutos, ou até o jiló ficar bem macio.
4. Se necessário acrescente um pouco de água para ajudar no cozimento. Coloque o orégano, o vinagre e tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 40 Min

Jiló Recheado

INGREDIENTES

- 10 Jilós
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- 1 Cebola picada
- 1 Dente de Alho Picado
- 2 Xícaras (chá) de Proteína de Soja já hidratada
- 3 Tomates em cubos
- 2 e ½ Xícaras (chá) de Molho de Tomate
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte uma tampa nos jilós, retire a polpa e pique.
2. Em uma panela aquecida com o azeite, doure a cebola, o alho e junte a proteína de soja previamente hidratada.
3. Acrescente o tomate, a polpa dos jilós e tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto e refogue.
4. Recheie os jilós com a mistura e distribua em os jilós em um refratário. Acrescente o molho de tomate por cima dos jilós.
5. Cubra com papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido por aproximadamente 20 minutos.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 5 Porções
Tempo de Preparo - 45 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Purê de Chuchu

INGREDIENTES

- 3 Chuchus médios
- 1 Talo de Alho-poró picado
- 1 Dente de Alho picadinho
- 3 Tomates
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma frigideira aquecida com azeite de oliva, refogue o alho-poró e o dente de alho. Acrescente o chuchu picado (sem a casca).
2. Bata os tomates no liquidificador e acrescente sal e a pimenta-do-reino a gosto.
3. Junte o tomate batido ao chuchu e deixe cozinhar até que esteja mole.
4. Desligue o fogo, deixe esfriar um pouquinho e bata no liquidificador.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 30 Min

Cebola Caramelizada

INGREDIENTES

- 2 Cebolas Roxas fatiadas bem finas e uniformes
- 2 Colheres (sopa) de Açúcar Mascavo
- 2 Colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- 1 Pitadinha de Sal
- ¼ Xícara (chá) de Vinagre Balsâmico

MODO DE PREPARO

1. Em uma frigideira refogue as cebolas no azeite.
2. Quando estiverem molinhas e translúcidas coloque o açúcar, o sal e o vinagre balsâmico.
3. Diminua o fogo e deixe dourar bem, mexendo de vez em quando. O ponto é quando estiver em textura de compota.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 2 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com



Doces & Sobremesas

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com



Doce de Leite Vegano

INGREDIENTES

- 910ml de Leite de Amêndoas
- 150ml de Leite de Coco
- 8 Colheres (sopa) de Açúcar demerara
- 1 Colher (sopa) de Açúcar de Coco
- ½ Colher (chá) de Bicarbonato de Sódio

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela junte o leite de amêndoas, o leite de coco, o açúcar demerara, o açúcar de coco e o bicarbonato de sódio.
2. Leve ao fogo mexendo de vez enquando até reduzir (Cuide pra não grudar no fundo da panela)
3. Retire do fogo e disponha em um recipiente para esfriar.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções Tempo de Preparo - 50 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Creme de Framboesa e Hortelã

INGREDIENTES

- 200g de Framboesa
- 200g de Creme de Leite de Soja
- 120ml de Água de Coco
- 4 Colheres (sopa) de Mirtilos
- 1 Colher (sopa) de Açúcar
- 6 Folhas de Hortelã picadas

MODO DE PREPARO

1. Junte no liquidificador a framboesa, o creme de leite de soja, o mirtilo, a água de coco, o açúcar e a hortelã picada e bata bem até obter uma mistura homogênea.
2. Caso fique um creme muito espesso adicione um pouco mais de creme de leite e água de coco.
3. Distribua o creme em taças individuais e decore com um pouco de folhas de hortelã picadas.
4. Sirva em Seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Creme de Hortelã com Chocolate

INGREDIENTES

- Polpa de 1 Abacate pequeno
- Folhas de 1 Maço de Hortelã
- 1/2 Xícara (chá) de Água
- 4 Colheres (sopa) de Açúcar
- 3 Colheres (sopa) de Cacau em pó

MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador as folhas de hortelã, a água e o açúcar.
2. Acrescente a polpa do abacate e bata novamente.
3. Separe o creme em duas porções e, em uma delas, adicione o cacau em pó.
4. Disponha em taças de sobremesa um pouco de cada creme e decore a gosto.
5. Leve à geladeira por cerca de 2 horas para ficar firme.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 30 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Frozen de Melancia

INGREDIENTES

- 2 Xícaras (chá) de Melancia sem sementes picadas
- 6 Pedras de Gelo
- Açúcar a gosto

MODO DE PREPARO

1. No liquidificador ou processador, bata o gelo e, em seguida, adicione a melancia.
2. Bata por cerca de 1 minuto até ficar cremoso.
3. Adicione o açúcar e bata novamente por mais 30 segundos.
4. Disponha na geladeira por cerca de 1 hora.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 30 Min

Creme de Papaia

INGREDIENTES

- 1/2 Mamão Papaia maduro
- 1/4 Xícara (chá) de Leite de Coco
- 1/2 Xícara (chá) de Tâmaras picadas
- 1/2 Xícara (chá) de Coco ralado fresco
- 1 Colher (sopa) de Sementes de Mamão

MODO DE PREPARO

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador
2. Bata bem até atingir ponto de creme e uniforme.
3. Disponha em taças e decore a gosto.
4. Pode ser consumido em forma de sorvete, basta levar ao freezer até ficar bem consistente.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 40 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com



Arroz Doce Integral Vegano

INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de Arroz Integral
- 5 Colheres (sopa) de Açúcar
- 1 Colher (sopa) de Raspas da Casca de Laranja
- 4 1/2 Xícaras (chá) de Leite Vegetal
- 500ml de Água
- 4 Cravos da Índia
- 2 Paus de Canela
- 1 Colher (chá) de Canela em Pó

MODO DE PREPARO

1. Junte em uma panela o arroz integral, os cravos, a canela e as raspas de casca de laranja.
2. Acrescente 500ml de água e o açúcar e cozinhe em fogo brando, com a panela meio tampada, até que a água seque por completo.
3. Adicione o leite e cozinhe em fogo baixo por mais 15 minutos, mexendo de vez em quando até que o arroz fique macio e com um caldo cremoso.
4. Retire do fogo e deixe esfriar.
5. Distribua em taças e polvilhe a canela em pó por cima.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções Tempo de Preparo - 40 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Doce de Abóbora

INGREDIENTES

- 500g de Abóbora de Pescoço
- 1 Xícara (chá) de Açúcar
- 3 Cravos-da-Índia
- 1 Pedaços pequeno de Canela em Casca

MODO DE PREPARO

1. Retire a casca da abóbora e corte em pedaços pequenos.
2. Em seguida, em uma panela, coloque meia xícara de água, cravo, canela e os pedaços da abóbora. Deixe cozinhar e, quando atingir a consistência de um creme, misture ainda mais.
3. Adicione o açúcar e tenha cuidado para que o doce de abóbora não grude na panela. Desligue o fogo e leve o doce para uma tigela.
4. Leve à geladeira e sirva gelado.
5. Boa refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 40 Min

Doce de Goiaba

INGREDIENTES

- 520g de Goiaba
- 250g de Açúcar
- 500ml de Água
- 2 Cravos da Índia
- 1 Canela em Pau

MODO DE PREPARO

1. Descasque as goiabas, retirando só a pele. Corte-as ao meio e tire todas as sementes.
2. Coloque as goiabas em uma panela e cubra com água, acrescente o açúcar, o cravo, a canela e leve ao fogo até ferver.
3. Quando as goiabas estiverem cozidas tire-as do fogo e coloque-as em um recipiente.
4. Mantenha a calda da panela no fogo até reduzir pela metade.
5. Despeje a calda em cima das goiabas e deixe esfriar.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 40 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Banana Grelhada com Laranja

INGREDIENTES

- 6 Bananas Pratas, maduras e Cortadas ao Meio
- 120ml de Suco de Laranja
- Casca de ½ Laranja Cortada em Tiras Finas
- 50g de Creme Vegetal
- 2 Xícaras (chá) de Açúcar

MODO DE PREPARO

1. Aqueça o creme vegetal em uma frigideira grande até derreter.
2. Junte o açúcar e misture rapidamente. Pare de mexer e deixe ferver em fogo baixo até caramelizar.
3. Adicione o suco de laranja e as cascas aos poucos, pela borda da frigideira, cuidando para o caramelo não espirrar. Misture com uma colher e acrescente as bananas.
4. Cozinhe por 5 minutos ou até as bananas ficarem macias, mas sem desmanchar. Sirva quente ou em temperatura ambiente.
5. Boa refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 30 Min

Purê de Maçã com Canela

INGREDIENTES

- 3 Maçãs
- 1 1/2 Colher (sopa) de Açúcar
- 1 Colher (chá) de Canela em Pó
- 1/2 Xícara (chá) de Água

MODO DE PREPARO

1. Retire as cascas e as sementes das maçãs. Rale as maçãs no ralador.
2. Junte em uma panela as maçãs raladas e a água e leve ao fogo brando até cozinhar bem.
3. Depois de cozidas retire do fogo e deixe esfriar.
4. Depois de frio acrescente o açúcar e a canela em pó e misture bem.
5. Leve à geladeira por cerca de 2 horas.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 2 Porções
Tempo de Preparo - 25 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com



Mousse de Chocolate com Tofu

INGREDIENTES

- 1 e ½ Xícara (chá) de Tofu macio Cortado em Cubinhos
- ¼ Xícara (chá) de Água Filtrada
- 2 Colheres (chá) de Essência de Baunilha
- 1 e ½ Xícara (chá) de Chocolate Amargo sem Lactose picado
- 4 Colheres (sopa) de Açúcar
- 2 Colheres (sopa) de Glucose de Milho
- Canela a gosto

MODO DE PREPARO

1. Derreta o chocolate em banho maria. Reserve.
2. Em um liquidificador, junte a água, a essência de baunilha, a glucose, o açúcar, o tofu e o chocolate derretido e a canela a gosto.
3. Bata bem até obter uma mistura homogênea.
4. Disponha o creme em tacinhas de sobremesa e leve para a geladeira por aproximadamente 3 horas.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções Tempo de Preparo - 40 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Mousse de Morango

INGREDIENTES

- 200g de Morango
- 395g de Leite Condensado de Soja
- 2 Caixas de Creme vegetal de Arroz
- 2 Colheres (sopa) de Açúcar
- ½ Xícara (chá) de Água
- 1 Pacote de Gelatina sem Sabor e Incolor

MODO DE PREPARO

1. Hidrate a gelatina em água e depois dissolva em banho maria.
2. Bata no liquidificador, metade dos morangos, o creme de arroz, o leite condensado de soja e a gelatina dissolvida. Reserve.
3. Para a cobertura, leve uma panela ao fogo e coloque o restante dos morangos bem picados, o açúcar e a água. Deixe cozinhar até criar uma calda espessa.
4. Acomode o creme em taças e leve para a geladeira. Depois que estiver consistente acrescente por cima a calda de morangos e deixe na geladeira por mais 1 hora.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 40 Min

Manjar de Coco com Abóbora

INGREDIENTES

- 500g de Abóbora Picada
- 600ml de Leite de Coco ou Leite Vegetal
- 5 Colheres (sopa) de Amido de Milho
- 50g de Coco Ralado sem Açúcar
- 100g de Açúcar

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a abóbora no vapor, escorra bem e junte 80g do açúcar. Cozinhe até obter um doce bem seco. Reserve.
2. Misture o leite de coco com os outros 20g restantes de açúcar, o coco ralado e o amido de milho. Leve para o fogo e cozinhe, mexendo sempre, até engrossar.
3. Desligue o fogo e acrescente o doce de abóbora, mesclando-o delicadamente com um garfo.
4. Despeje em uma forma untada com um pouco de óleo. Leve para a geladeira para firmar e gelar. Desenforme ainda gelado e decore a gosto
5. Sirva em seguida e boa refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 45 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Fudge de Chocolate

INGREDIENTES

- 2 Xícaras (chá) de Castanhas hidratadas
- 1 Xícara (chá) de Ameixas secas hidratadas
- 1 Xícara (chá) de Passas hidratadas
- 1 Xícara (chá) de Cacau em Pó
- 1 Colher (sobremesa) de Açúcar
- ½ Xícara (chá) de Água
- ½ Xícara (chá) de Sementes de Linha moídas

MODO DE PREPARO

1. Junte todos os ingredientes no liquidificador, exceto as sementes de linhaça. Bata até obter uma mistura cremosa.
2. Adicione as sementes de linhça e bata novamente até triturar por completo as sementes.
3. Em um tabuleiro untado com óleo de coco, distribua a massa uniformemente.
4. Leve ao congelador por 2 horas. Retire do congelador, corte os pedaços do tamanho desejado e leve ao congelador novamente até a hora de servir.
5. Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 40 Min

Pêssego em Calda com Canela

INGREDIENTES

3 Pêssegos Médios, maduros, Cortados ao Meio e sem Caroço
- 1 e ½ Xícara (chá) de Água
- 2 Colheres (sopa) de Suco de Limão
- 1 Pedaço de Canela em Pau
- ½ Xícara (chá) de Açúcar
- ½ Xícara (chá) de Folhas de Manjericão Frescas e Picadas
- Raspas de Limão a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela grande, misture a água, as raspas, o açúcar, o suco de limão e a canela. Leve para ferver em fogo médio e mexa sempre, até dissolver o adoçante.
2. Adicione as metades dos pêssegos, tampe a panela e deixe cozinhar, virando os pêssegos até ficarem macios, por cerca de 20 minutos. Com uma escumadeira, transfira os pêssegos para um refratário e reserve.
3. Leve o líquido para o fogo novamente e cozinhe até reduzir para cerca de ¾ de xícara, de 10 a 12 minutos.
4. Retire do fogo, coloque o manjericão e deixe esfriar à temperatura ambiente por cerca de 40 minutos.
5. Retire as cascas dos pêssegos e coloque-os em um pote. Despeje a calda fria sobre eles, tampe e guarde na geladeira.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 55 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com



Bolo de Laranja Vegano

INGREDIENTES

- 1/2 Xícara (chá) de Farinha de Trigo integral
- 1 Xícara (chá) de Farinha de Trigo branca
- 3/4 Xícara (chá) de Açúcar Cristal ou Demerara
- 1 Xícara (chá) de Suco de Laranja, sem sementes
- 2 Colheres (chá) de Raspas de Laranja
- 1/4 Xícara (chá) de Óleo Vegetal
- 1 e 1/2 Colher (chá) de Fermento Químico em Pó

MODO DE PREPARO

1. No liquidificador, coloque o óleo vegetal, o suco e as raspas de laranja, o açúcar e as farinhas.
2. Bata tudo até obter uma misture uniforme.
3. Acrescente o fermento em pó e bata rapidamente para se misturar à massa.
4. Coloque essa mistura em uma assadeira untada e polvilhada com farinha e leve para assar em forno previamente aquecido a 230ºC por cerca de 40 minutos ou até dourar.
5. Decore polvilhando com açúcar de confeiteiro ou raspas de laranja.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 6 Porções Tempo de Preparo - 50 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Bolo de Cenoura Vegano

INGREDIENTES

- 2 Xícaras (chá) de Farinha de Trigo
- 1 e 1/4 Xícaras (chá) de Açúcar
- 1 Xícara (chá) de Cenouras picadas
- 1 Colher (sopa) de Creme Vegetal
- 1 e 1/2 Xícara (chá) de Leite de Soja
- 1/2 Xícara (chá) de Óleo de Milho ou Canola
- 1 Colher (sobremesa) cheia de Fermento em Pó
- 1 Colher (chá) de Creme Vegetal para Cobertura
- 5 Colheres (sopa) de Cacau em Pó
- 4 Colheres (sopa) de Açúcar para cobertura

MODO DE PREPARO

1. No liquidificador bata a cenoura, 1 xícara de leite de soja e o óleo de milho.
2. Adicione a farinha de trigo, as xícaras de açúcar, o creme vegetal e o fermento e misture novamente.
3. Coloque a mistura em uma forma untada e polvilhada com farinha.
4. Leve para o forno pré-aquecido a 200ºC por cerca de 35 a 40 minutos. Retire o bolo do forno e espere esfriar para desenformar.
5. Para a cobertura, aqueça em uma panela o creme vegetal, o cacau, as colheres de açúcar e o restante do leite de soja. Despeje ainda quente no bolo.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 6 Porções
Tempo de Preparo - 55 Min

Churros de Fubá

INGREDIENTES

- 900ml de Água
- 240g de Fubá
- 3 Colheres (sopa) de Açúcar
- 1 Colher (sobremesa) de Extrato de Baubilha
- 1 Pitada de Sal
- Açúcar para Polvilhar
- Óleo para fritar

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela ferva a água com o açúcar e a baunilha. Acrescente o fubá aos poucos na água e mexa como se preparasse uma polenta, cuidando para não empelotar.
2. Quando chegar em ponto de massa, desligue o fogo e deixe esfriar.
3. Coloque a massa em um tubo de confeiteiro com bico de flor e forme os churros. Frite-os em óleo quente.
4. Com os churros ainda quente, passe no açúcar.
5. Recheie com o doce que desejar.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 45 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Beijinho de Colher

INGREDIENTES

- 200ml de Leite de Coco
- 1 Colher (sopa) de Açúcar
- 1 Colher (sopa) de Coco Ralado
- 1 Colher (chá) de Essência de Baunilha

MODO DE PREPARO

1. Coloque em uma panela o leite de coco, a essência de baunilha e uma colher de açúcar.
2. Mexa sempre para não grudar no fundo da panela. Deixe ferver até reduzir à metade do volume.
3. Acrescente o coco ralado e misture bem.
4. Coloque em um recipiente e deixe esfriar. Depois de frio leve à geladeira por cerca de 20 minutos.
5. Sirva em Seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 40 Min

Brigadeiro de Pimenta

INGREDIENTES

- 395g de Leite Condensado de Soja
- 3 1/2 Colheres (sopa) de Cacau em Pó
- 1 Colher (sopa) de Creme Vegetal
- 1 Pimenta Dedo de Moça

MODO DE PREPARO

1. Corte a pimenta ao meio e retire as sementes. Pique a pimenta em pedaços bem pequenos, quanto menor o pedaço melhor.
2. Junte em uma panela o leite condensado sem lactose com o cacau em pó e misture até incorporar.
3. Leve ao fogo brando e acrescente o creme vegetal e a pimenta picadinha. Mexa sem parar até o brigadeiro começar a desgrudar da panela.
4. Retire do fogo e coloque o brigadeiro em um prato untado com um pouco de creme vegetal e deixe esfriar.
5. Molde os brigadeiros e distribua em forminhas para brigadeiros.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 30 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com



Chantilly de Coco

INGREDIENTES

- 200ml de Leite de Coco
- 2 Colheres (sopa) Cheias de Óleo de Coco
- 1/4 Xícara (chá) de Água
- 1 Colher (café) rasa de Agar-agar
- 1 Colher (sobremesa) de Emulsificante Vegano
- 2 Xícaras (chá) de Açúcar Refinado ou Confeiteiro
- Essência de baunilha

MODO DE PREPARO

1. Coloque o leite de coco em um recipiente de alumínio e leve para o congelador até começar a congelar.
2. Dissolva o agar-agar na água e deixe ferver por 3 minutos. Espere a água amornar, misture o óleo de coco e o emulsificante, mexendo bem.
3. Em uma batedeira, comece batendo o leite de coco e o açúcar em potência alta por alguns minutos. Quando a mistura estiver homogênea, adicione a mistura preparada anteriormente.
4. Bata novamente em potência alta por cerca de 5 minutos ou até dobrar de volume. Deixe no freezer por 30 minutos e mantenha refrigerado até consumir.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções Tempo de Preparo - 40 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Pudim Vegano Gelado

INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de Soja Cozida por 40 minutos e escorrida
- 2 Xícaras (chá) de Açúcar Mascavo
- 2 Xícaras (chá) de Leite de Soja
- 3 Colheres (sopa) de Amido de Milho
- 1 Xícara (chá) de Suco de Maçã
- 1 Colher (café) de Canela em Pó
- 1 Xícara (café) de Uva-passa Preta
- 1 Maçã
- 1/2 Xícara (chá) de Água
- 1/2 Xícara (chá) de Açúcar Cristal

MODO DE PREPARO

1. Para fazer o pudim, coloque todos os ingredientes no liquidificador, com exceção da maçã, a água e o açúcar cristal. Bata bem.
2. Leve a mistura para o fogo e mexa por uns 20 minutos até obter um ponto de creme. Coloque o creme em uma forma para pudim e leve para geladeira.
3. Para fazer a cobertura, rale a maçã sem casca para obter um purê.
4. Leve ao fogo a maçã, a água e o açúcar cristal e deixe ferver até ponto de fio.
5. Em seguida, cubra o pudim já gelado com a cobertura.
6. Deixe o pudim na geladeira por aproximadamente 1 horas.
7. Sirva em seguida e Boa refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 45 Min

Pudim Napolitano

INGREDIENTES

- 2 Latas de Leite Condensado de Soja
- 200ml de Leite de Coco
- 3 Xícaras (chá) de Leite de Arroz
- 3 Colheres (sopa) de Cacau em Pó
- 1 e ½ Xícara (chá) de Morangos picados
- 6 Colheres (sopa) de Amido de Milho
- Cacau em pó para polvilhar

MODO DE PREPARO

1. Comece batendo no liquidificador 1 lata de leite condensado de soja, 2 xícaras de leite de arroz, o leite de coco e 4 colheres de amido de milho. Coloque em uma panela e, em seguida, leve ao fogo baixo e mexa até engrossar.
2. Divida o pudim em duas partes iguais. Em uma delas, coloque o cacau em pó e bata bem. Em uma forma, espalhe no fundo o creme de chocolate e coloque por cima o creme branco. Reserve.
3. Agora, bata no liquidificador a outra lata de leite condensado, 1 xícara de leite, 2 colheres de amido de milho e o morango. Leve para o fogo baixo e mexa sempre até engrossar. Despeje sobre o creme branco e deixe esfriar.
4. Leve para a geladeira até ficar bem firme. Desenforme e polvilhe com o cacau em pó.
5. Sirva em seguida e boa refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 50 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Pudim de Chocolate Vegano

INGREDIENTES

- 1 Litro de Leite de Soja
- 4 Colheres (sopa) de Cacau em Pó
- 4 Colheres (sopa) de Açúcar
- 1 Lata de Leite Condensado de Soja
- Raspas de Chocolate sem Lactose
- 1 Xícara (chá) de Amido de Milho

MODO DE PREPARO

1. Junte todos os ingredientes no liquidificador e bata bem até obter uma mistura homogênea.
2. Transfira a mistura para uma panela e cozinhe em fogo médio, mexendo sempre até engrossar.
3. Distribua a massa em uma forma para pudim molhada e leve a geladeira para endurecer por 2 horas.
4. Retire da geladeira e desenforme.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 40 Min

Pudim de Chia

INGREDIENTES

- 200ml de Leite de Coco
- 2 Tâmaras desidratadas
- 3 Colheres (sopa) de Chia
- 1 Colher (chá) de Extrato de Baunilha
- 6 Morangos picados

MODO DE PREPARO

1. No liquidificador bata o leite de coco com as tâmaras e a baunilha.
2. Disponha a mistura em um recipiente de vidro e acrescente a chia e os morangos picados. Misture bem.
3. Deixe na geladeira por aproximadamente 60 minutos.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 3 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com



Sorvete de Abacate

INGREDIENTES

- 1 Abacate Médio
- 100ml de Leite de Coco
- 2 Colheres (sopa) de Creme de Leite de Soja
- Suco de 1/2 Limão
- Raspas da Casca do 1/2 Limão
- 4 Colheres (sopa) Açúcar

MODO DE PREPARO

1. Corte o abacate ao meio e retire a polpa.
2. Leve ao liquidificador e acrescente o leite de coco, o creme de leite sem lactose, o suco de 1/2 de limão e o açúcar.
3. Bata até obter uma mistura homogênea. Acomode em um recipiente e leve para o refrigerador por cerca de 30 minutos.
4. Sirva nos potes de sobremesa e polvilhe as raspas de limão por cima.
5. Boa Refeição.

Rendimento - 4 Porções Tempo de Preparo - 45 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Picolé de Banana e Cacau

INGREDIENTES

- 3 Bananas Maduras
- 1 ½ Xícara (chá) de Leite de Coco
- 3 ½ Colheres (sopa) de Cacau em Pó
- 1 Colher (sopa) de Açúcar

MODO DE PREPARO

1. Junte todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea.
2. Disponha a mistura em forminhas de picolé e coloque os palitos no centro de cada um.
3. Leve ao freezer até congelar.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 2 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Picolé Cremoso de Manga com Coco

INGREDIENTES

- 2 ½ Mangas Médias
- ½ Xícara (chá) de Água
- ½ Xícara (chá) de Leite de Coco
- 2 ½ Colheres (sopa) de Chia
- Suco de 3 Limões

MODO DE PREPARO

1. Deixe a chia de molho na água por cerca de 20 minutos.
2. Junte no liquidificador o leite de coco, as mangas, o suco dos limões e a chia hidratada. Bata bem até ficar bem homogêneo.
3. Disponha a mistura em forminhas de picolé e coloque os palitos no centro de cada um.
4. Leve ao freezer até congelar.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 2 Porções
Tempo de Preparo - 30 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Muffin de Banana

INGREDIENTES

- 2 Bananas maduras
- 1/2 Xícara (chá) de Óleo ou Creme Vegetal
- 2 Xícaras (chá) de Farinha de Trigo
- 1 Colher (chá) de Bicarbonato de Sódio
- 1 Xícara (chá) de Açúcar Mascavo
- 1 Colher (chá) de Passas, Nozes (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Esmague as bananas e adicione o óleo ou creme vegetal. Misture bem.
2. Acrescente a farinha, o sal e o bicarbonato de sódio e misture novamente, sem bater.
3. Coloque a massa em forminhas e leve para assar em forno 180ºC por aproximadamente 30 minutos até dourar ou, quando espetar um palito, este sair seco.
4. Decore com as passas ou as nozes.
5. Sirva em Seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 5 Porções
Tempo de Preparo - 40 Min

Cocada com Morango

INGREDIENTES

- 390g de Leite Condensado de Soja
- 100g de Coco Ralado
- 1 Colher (sopa) de Creme Vegetal
- 200g de Morangos

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, misture todos os ingredientes.
2. Leve ao fogo baixo, mexendo sem parar, até desgrudar o fundo da panela.
3. Com os morangos picados e lavados, misture à cocada ainda quente.
4. Distribua em copos ou taças e leve para a geladeira para dar consistência
5. Decore com morangos picados a gosto.
6. Sirva em seguida e boa refeição.

Rendimento - 4 Porções
Tempo de Preparo - 35 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com



Bebidas

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com



Limonada de Maçã

INGREDIENTES

- 2 Maçãs Verdes
- Suco de 1 Limão
- 2 Folhas de Alface
- 1 Copo de Água Mineral
- Açúcar a gosto

MODO DE PREPARO

1. Retire a casca e as sementes das Maçãs e corte em cubos.
2. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
3. Sirva com muito gelo.

Rendimento - 1 Porção
Tempo de Preparo - 10 Min



Suco de Abacaxi com Cenoura

INGREDIENTES

- 2 Xícaras (chá) de Abacaxi
- 1 Cenoura pequena
- 1 Colher (chá) de Gengibre (opcional)
- 250ml de Água
- Açúcar a gosto

MODO DE PREPARO

1. Lave bem as cenouras e corte-as ao meio, corte o abacaxi em cubos.
2. Bata todos os Ingredientes no liquidificador por cerca de 2 minutos ou até a cenoura, o gengibre e o abacaxi estarem totalmente triturados.
3. Passe por uma peneira, adoce e sirva com muito gelo.

Rendimento - 1 Porção
Tempo de Preparo - 15 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com



Suco de Kiwi com Melão

INGREDIENTES

- 1 Kiwi Descascado
- 1 Fatia de Melão sem sementes
- 1 Xícara (chá) de Água de Coco
- 1 Folha de Hortelã
- Açúcar a gosto

MODO DE PREPARO

1. Retire a casca do Kiwi e do Melão e corte em cubos.
2. Bata todos os Ingredientes no liquidificador por cerca de 2 minutos até as frutas estarem totalmente trituradas.
3. Adoce e Sirva com muito gelo.

Rendimento - 1 Porção
Tempo de Preparo - 15 Min



Suco de Melancia com Hortelã

INGREDIENTES

- 2 Xícaras (chá) de Melancia em cubos
- 1 Colher (sopa) de Hortelã picada
- 1/2 Xícara (chá) de Água de Coco
- Açúcar a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte a melancia em cubos e tire as sementes.
2. Bata todos os Ingredientes no liquidificador por cerca de 2 minutos até a melancia estar totalmente triturada.
3. Adoce e Sirva com muito gelo.

Rendimento - 1 Porção
Tempo de Preparo - 15 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com



Suco Verde

INGREDIENTES

- 3 Fatias de Melão
- 1 Folha de Couve
- 1 Pepino com casca
- 2 Folhas de Hortelã
- 1 Maçã pequena
- 150ml de Água de Coco
- Açúcar a gosto

MODO DE PREPARO

1. Lave bem a maçã, corte ao meio e retire as sementes.
2. Bata todos os Ingredientes no liquidificador por cerca de 2 minutos ou até tudo estar totalmente triturado.
3. Passe em uma peneira, adoce e sirva em seguida.

Rendimento - 1 Porção
Tempo de Preparo - 10 Min



Shake de Abacate

INGREDIENTES

- Meio Abacate Pequeno
- 1 Colher (chá) de Aveia em flocos
- 100ml de Leite de Soja
- Açúcar a gosto

MODO DE PREPARO

1. Lave bem o abacate, corte-o ao meio, retire a casca de uma das metades.
2. Bata todos os Ingredientes no liquidificador por cerca de 2 minutos ou até o abacate estar totalmente triturado.
3. Adoce e sirva com gelo.

Rendimento - 1 Porção
Tempo de Preparo - 10 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com



Shake de Amoras com Morango

INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de Amoras
- 1/2 Xícara (chá) de Morangos
- 100ml de Leite de Soja
- Açúcar a gosto

MODO DE PREPARO

1. Lave bem as amoras e os morangos.
2. Bata todos os Ingredientes no liquidificador por cerca de 2 minutos ou até as amoras e os morangos estarem totalmente triturados.
3. Adoce e sirva em seguida.

Rendimento - 1 Porção
Tempo de Preparo - 15 Min



Shake de Blueberry

INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de Blueberry
- 100ml de Leite Vegetal
- Açúcar a gosto

MODO DE PREPARO

1. Lave bem o blueberry.
2. Bata todos os Ingredientes no liquidificador por cerca de 2 minutos ou até o blueberry estar totalmente triturado.
3. Adoce e sirva em seguida.

Rendimento - 1 Porção
Tempo de Preparo - 15 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com



Shake de Mamão

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de Leite de Soja
- Meio mamão Papaia médio picado
- 1 colher (sopa) de Açúcar
- 4 castanhas-do-pará

MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador o leite de soja, o mamão, o açúcar e duas castanhas-do-pará.
2. Dívida em três copos e reserve.
3. Pique as castanhas restantes e misture na vitamina reservada.
4. Sirva em seguida.

Rendimento - 1 Porção
Tempo de Preparo - 15 Min



Smoothie de Morango e Coco

INGREDIENTES

- 2 Bananas Médias
- 16 Morangos Médios limpos
- 1 Xícara (chá) de Leite de Coco
- 3 ½ Colheres (sopa) de Açúcar
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

1. Junte no liquidificador o leite de coco, as bananas, os morangos e o açúcar e bate bem até que fique bem homogêneo.
2. Se necessário acrescente um pouco de água.
3. Acrescente algumas pedras de gelo e bata mais um pouco no liquidificador.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Rendimento - 1 Porção
Tempo de Preparo - 15 Min

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

Sobre o Autor

Makallister Reis, autor do E-book 200 Receitas Veganas, se especializou em cursos da área de Nutrição, como Atendente de Nutrição, Auxiliar de Cozinha, entre outros cursos. Sua simpatia pelos alimentos começou desde cedo e, assim, resolveu estudar mais como funcionava as dietas e a composição dos alimentos.

Estudou a fundo sobre a alimentação vegana e resolveu desenvolver o Livro Digital com o intuito de ajudar as pessoas a terem mais opções em seu cardápio e obter melhor qualidade de vida. O autor se preocupou em proporcionar receitas saudáveis e saborosas, de forma a não comprometer a dieta e nem a saúde dos Veganos. Criado com todo o cuidado e atenção necessária, o Livro Digital 200 Receitas Veganas procura levar mais saúde para a mesa das pessoas.

Boa leitura e Bom Apetite!

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com

© 2017 Digittali Marketing Digital · Todos direitos reservados.
CNPJ: 26.542.782/0001-84

É ilegal copiar, roubar ou distribuir este livro ou parte dele. Vender esse livro ou compartilhá-lo digitalmente sem autorização do autor é um crime. É ilegal contribuir para este crime. Qualquer violação deste Copyright será punida com a extensão máxima permitida por Lei.

Licenciado para Monique Maehika - 08767428789 - Protegido por Eduzz.com