

Ementa Semanal:

Ctrl + F para pesquisar

Dia da semana \Refeição	<u>Pequeno almoço</u>	<u>Almoço</u>	<u>Jantar</u>	<u>Sobremesas - Snacks</u>
Segunda	<ul style="list-style-type: none"> • Aveia com canela • Torrada com azeite/manteiga Vegetal e oregãos • Batido de banana com manteiga de amendoim 	<ul style="list-style-type: none"> • Massa à bolonhesa • Arroz sem Pato • Quinoa Primavera Cremosa 	<ul style="list-style-type: none"> • Mexidinho de Tofu • Hamburguer de feijão preto com coentros e arroz branco ou de tomate • Açorda de tomate com feijão e coentros 	<ul style="list-style-type: none"> • Mousse de chocolate (abacate e cacau) • Leite creme vegan • Fruta da época
Terça	<ul style="list-style-type: none"> • Muesli com iogurte vegetal • Torradas com tomatada • Salada de Fruta com Frutos secos 	<ul style="list-style-type: none"> • Wraps com refogado de tofu • Lentilhas com batata doce • Feijão frade, tomate e cebola coentros e couscous 	<ul style="list-style-type: none"> • Quiche de alho francês, cenoura • Feijoada mexicana com guacamole • Carbonara de soja 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de banana com canela • Bolachas de aveia • Iogurte de soja com pedaços de fruta
Quarta	<ul style="list-style-type: none"> • Batido de maçã, pêra e espinafres • Torradas com amendoim • Iogurte com Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Ratatouille • Beringela recheada com tomate e canela ao forno • Noodles de courgette com shitake 	<ul style="list-style-type: none"> • Risotto de espargos e tomate seco • Massa de um tacho só • Hamburger de grão 	<ul style="list-style-type: none"> • Barritas de cereais (caseiras) • Torrada de hummus • Fruta da época

<p>Quinta</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Banana e manteiga de amendoim • Torrada com manteiga vegetal • Batido de cenoura, papaia e toranja 	<ul style="list-style-type: none"> • Creme de legumes com agrião • Risotto de portobello e cenoura • Paella de vegetais 	<ul style="list-style-type: none"> • Couscous com tangerina e amêndoa • Mac & Cheese Batata Doce e Caju • Feijoada de legumes e cogumelos 	<ul style="list-style-type: none"> • Panquecas com topping de chocolate negro (caseiro) • Gelatina vegetal • Gelado de limão
<p>Sexta</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pão com hummus e tomate • Torrada com banana e agave • Papas de aveia com cacau e frutos vermelhos 	<ul style="list-style-type: none"> • Bifinhos de pleurotos com natas • Bolonhesa de lentilhas • Espetada de vegetais 	<ul style="list-style-type: none"> • Caril de grão • Grãomelete de ervas e queijo • Guisado de soja com cogumelos 	<ul style="list-style-type: none"> • Azevias de batata doce • Arroz doce • Ameixas
<p>Sábado</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Papas de aveia com sabor a bolo de cenoura • Pão de banana com aveia • Batido de frutos vermelhos 	<ul style="list-style-type: none"> • Empadão de lentilhas • Cogumelo Pleuroto com vinho branco • Almondegas de tofu e frutos secos com molho de tomate 	<ul style="list-style-type: none"> • Couve flor à brás • Pizza vegan • Pleurotus panados 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta de época • Morangos com nata vegetais • Fondue de chocolate
<p>Domingo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Panquecas com morangos e xarope de agave • Panquecas americanas vegan • Pão com “manteiga” e café com “leite” vegetal 	<ul style="list-style-type: none"> • Massa com creme de abacate e espinafres • Courgette recheadas • Migas “fingidas” com grelos 	<ul style="list-style-type: none"> • Lasanha de beringela • Tarte de Legumes • Caril de Lentilhas 	<ul style="list-style-type: none"> • Bolo rápido • Crumble de ruibarbo e morango • Brownies

2ª Feira:

Pequeno Almoço

V1 - Aveia com canela

Ingredientes:

- 40 gramas de aveia
- Leite vegetal ou água
- Casca de limão
- Pau de canela
- Açúcar (optional)
- Fruta da época

Preparação:

1. Coloque num tacho ao lume médio, o leite vegetal com a casca de limão e pau de canela.
2. Passado dois minutos coloque a aveia no tacho. Atenção: mexer para não colar no fundo
3. Entretanto, enquanto a aveia coze, corte a fruta que vai servir de acompanhamento.
4. Quando a aveia estiver cozida é só servir numa taça como fruta.

Sugestão: Pode adicionar frutos secos para aumentar o valor nutritivo

V2- Torrada com azeite e oregãos

V3- Batido de banana com manteiga de amendoim

Ingredientes:

- 2 bananas
- Manteiga de amendoim
- Mix de sementes

Preparação:

1. Misture na liquidificadora meio litro de água e duas colheres do mix de sementes. Triture até fazer leite de sementes.
2. Depois é só triturar com as bananas e a manteiga de amendoim. Juntar gelo se quiser para ficar mais fresco.

Almoço

V1 - Massa à Bolonhesa

Ingredientes:

- 150 gramas de soja fina (granulada)
- 2 cenouras
- 2 tomates
- 1 cebola grande
- 4 dentes de alho
- 1 Ramo de salsa
- Azeite, a gosto
- Folhas de louro
- 300 ml de polpa de tomate
- 6 colheres de sopa de molho de soja (opcional)

- Oregãos, pimenta, noz moscada, paprika (pimentão doce), sal marinho ou flor de sal q.b.
- 500 gramas de esparguete
- 1500 ml de água (para o esparguete)

Preparação:

1. Coloque a soja num recipiente e deixe hidratar em água no mínimo 20 minutos até 1 hora.
2. Corte a cenoura em quartos, o tomate em pedaços pequenos. Pique a cebola, os alhos e a salsa. Reserve.
3. Numa panela coloque o azeite, as folhas de louro, a cebola, o alho. Deixe refogar até a cebola ficar transparente. Adicione o tomate, a polpa de tomate e envolva bem.
4. Junte a soja escorrida, molho de soja (opcional) e a cenoura. Envolva bem. Tempere com os oregãos, pimenta, noz moscada, paprika e o sal. (se necessário adicione água).
5. Envolva bem e deixe cozinhar durante 20 minutos, com a tampa fechada.
6. Adicione a salsa, envolva e volte a fechar a tampa. Reserve.
7. Entretanto prepare o esparguete conforme indicado na embalagem. Depois de cozido o esparguete, escorra a água (que pode reservar para adicionar a sopas) e coloque num recipiente. Envolva o preparado anterior e sirva com salsa fresca.

V2 - Arroz sem Pato

Ingredientes:

- 1 chouriço vegetal (sem derivados)

- 2 + 1/2 chávenas de arroz vaporizado
- 500g de cogumelos pleurotus
- 1 cebola picadinha
- 1 dente de alho picado
- 1 folha de louro
- 4 cravinhos
- 2 cenouras
- Pimentão doce em pó a gosto
- Sal
- Azeite
- 1 cubo de caldo de legumes (sem derivados)
- 1,5 litros de água

Preparação:

1. Começamos por lavar muito bem os cogumelos e, de seguida, cortá-los em tirinhas, para ficarem com a aparência de pato desfiado. De seguida, numa panela grande, colocamos um fio de azeite e adicionamos os cogumelos. Colocamos em lume médio e temperamos com um pouco de sal e pimentão doce em pó.
2. Quando os cogumelos tiverem reduzido para metade do seu tamanho. Retiramo-los da panela e guardamo-los para mais tarde. Juntamos à água que os cogumelos libertaram e que ficou na panela um pouco mais de azeite, o alho e a cebola picada. Quando estes tiverem amolecido ligeiramente, colocamos agora o chouriço inteiro na panela.
3. Deixamo-lo tostar ligeiramente por 2 minutos e, de seguida, deitamos a água na panela, os cravinhos, folha de louro, caldo de legumes e sal. Cortamos cada cenoura em duas tiras longitudinais e colocamos também na panela. Tapamos e deixamos ferver por cerca de 10

minutos ou, até a cenoura amolecer. Quando a cenoura tiver amolecido ligeiramente, retiramos a cenoura e o chouriço da panela e reservamos para mais tarde.

4. Retiramos também os cravinhos e a folha de louro. À água da panela, deitamos agora o arroz e aguardamos cerca de 12 minutos até este estar cozido e a maior parte da água tiver evaporado.
5. O arroz deve ainda estar ligeiramente molhado quando o retiramos do lume. Retiramos agora a película que reveste o chouriço vegetal e cortamos cerca de metade deste em rodelas para decorarmos o arroz no final. Ao resto do chouriço, cortamos em pedacinhos, juntamente com as cenouras. Pré-aquecemos o forno a 200°C e, numa travessa, colocamos uma camada fininha do arroz.
6. De seguida, colocamos os cogumelos, a cenouras e os pedacinhos de chouriço. Cobrimos com o resto do arroz, alisamos e, decoramos com as rodelas de chouriço vegetal. Colocamos no forno por cerca de 10 minutos até o arroz tostar ligeiramente em cima.

V3 - Quinoa Primavera Cremosa

Ingredientes:

- 1 chávena de quinoa
- 2 chávenas de água
- 1 dente de alho
- 1 cebola
- 1 cenoura
- 1 chávena de ervilhas cozidas
- 1 chávena de milho-doce cozido
- ½ pimento vermelho
- 1 chávena de grão-de-bico cozido
- ½ limão (ou só a casca)
- 1 dente de alho
- Azeite q.b.
- Folhas de manjeriço q.b.

- 2 colheres de sopa de queijo-creme (vegan)

Instruções:

1. Lave muito bem a quinoa, num coador de rede fina, com água corrente ou em várias águas.
2. Leve ao lume com o dobro da água, temperada com sal e uma casca de limão (ou mesmo meio limão espremido).
3. Deixe cozer cerca de 15 minutos. Entretanto, pique a cebola e o alho e corte a cenoura e os pimentos aos cubos pequenos.
4. Num wok ou tacho largo, aqueça um fio de azeite com o alho e deixe estalar. Junte a cebola, a cenoura e o pimento.
5. Tempere com uma pitada de sal.
6. Quando a cebola estiver transparente, junte o milho, as ervilhas e o grão.
7. Finalmente, junte a quinoa, envolva tudo bem.
8. Pique as folhas de manjeriço e, numa taça, misture com o queijo-creme e uma colher de sopa de azeite.
9. Junte o queijo creme e, mesmo antes de desligar o lume, envolva bem o queijo na quinoa até ficar totalmente derretido.
10. Nota: pode substituir o manjeriço por coentros ou hortelã.

Jantar

V1- Mexidinho de Tofu

Ingredientes:

- 250 gramas de tofu
- 1 colher de chá de açafrão das índias + uma pitada de pimenta preta
- 1 cenoura ralada ou abóbora ralada
- Sumo de gengibre q.b.
- Sal marinho a gosto
- Azeite
- Manjerição ou outra erva aromática a gosto

Preparação:

- Comece por desfazer o tofu com as mãos e rale a cenoura. De seguida, deite o azeite numa frigideira, coloque o tofu e a cenoura ou abóbora. Tempere com o sal marinho, açafrão das índias, pimenta preta, a cenoura ralada e deixe cozinhar. No final colocar o manjerição.

V2 - Hamburguer de Feijão Preto

Ingredientes:

- 1 lata pequena de feijão preto
- 1 cebola pequena
- 2 cenouras raladas
- 1 colher de sopa de molho barbecue

- 1 colher de chá de molho de chili doce
- 1 colher de sopa de alho em pó
- Pitada de pimenta preta
- Sal a gosto
- 1 colher de sopa de paprika
- Sumo de meia lima
- Farinha de aveia até que forme uma pasta consistente

Preparação: Adicione todos os ingredientes numa tigela, e com um garfo ou numa processadora, amasse tudo até formar uma massa amoldável. Frite os hamburgers numa frigideira com um pouco de azeite ou até no forno.

Acompanhar os hamburguers com mayonese e arroz branco solto

V3 - Açorda de tomate com feijão e coentros

Ingredientes:

- 350 gr pão
- 500 gr água
- 1 lata de feijão manteiga

- 1 embalagem de cogumelos
- 90 gr azeite
- 1 cebola
- 4 dentes de alho
- 100gr tomate em pedaços
- polpa de tomate q.b
- salsa e coentros

Preparação:

1. Corte o pão em pedaços e coloque-os a demolhar em água fria.
2. Pique a cebola e os alhos, deite num tacho, junte o azeite e leve ao lume até a cebola ficar douradinha. Junte os cogumelos e quando estes estiverem macios junte os tomates picados sem pele e pevides, a polpa de tomate, mexa e deixe cozinhar 10 min.
3. Junte o pão escorrido e o feijão manteiga e mexa até ficar uma mistura macia. Tempere, junte a salsa picada, deixe ferver um pouco.

Sobremesa

v1- Mousse de Chocolate (abacate e cacau)

Ingredientes:

- 1 Abacate maduro

- 1 Banana madura
- 4 Tâmaras medjool (ou outro adoçante como stevia, xarope de agave, xarope de ácer, etc)
- 2 colheres de sopa de cacau puro
- 1 colher de sopa de manteiga de avelã (opcional)

Preparação:

1. Comece por demolhar as tâmaras, sobretudo se estiverem um pouco secas, durante uns dez minutos ou mais.
2. Num processador, coloque as tâmaras e desfaça-as, durante uns segundos.
- 3.
4. Junte os restantes ingredientes e processe até estar bem cremoso e homogéneo.

V2 - Leite Creme

Ingredientes:

- 1 L de leite de soja (natural, sem açúcar)
- 1 casca de limão
- 1 vagem de baunilha ou um pouco de anis estrelado (opcional)
- 6 c.sopa rasas de farinha de milho (amarela)

- 8 c.sopa açúcar (pode aumentar ou diminuir a gosto)

Preparação:

1. Leva 800 ml do leite ao lume com o limão, o açúcar e a vagem de baunilha ao lume até levantar fervura.
2. No restante leite dissolve a farinha e quando adiciona-o ao tacho quando este levantar fervura. Baixa o lume e deixa cozer durante alguns minutos para engrossar.
3. Retira e põe em tacinhas ou numa travessa.

Versão preguiçoso: Polvilha com canela em pó e serve frio.

Versão cozinheiro: Polvilha com açúcar e queima com um ferro de queimar leite creme em brasa.

Versão Chef: Com a versão cozinheiro, mas a queima faz-se no doce gelado e imediatamente antes de servir. Aguça o sabor. Se quiseres a versão chef exímio, coloca em tacinhas individuais e dá-te ao trabalho de queimar uma a uma antes de servir.

V2 - Fruta da época

Terça feira:

Pequeno almoço

V1 - Muesli com iogurte vegetal

Aconselhamos o consumo diário de muita fruta e de pró-bióticos. Bem haja!

V2- Torrada com tomatada

Ingredientes:

- ½ cebola
- 2 dentes de alho
- 3 tomates
- oregãos
- Azeite
- sal ou molho de soja qb

Preparação: Numa taça, juntar a cebola, os dentes de alhos e tomate picados. Juntar o azeite e o molho de soja. Esmagar com o garfo e colocar por cima do pão torrado.

V3- Salada de Fruta com Frutos secos

Almoco

V1 - Wraps com refogado de tofu com pimentos e arroz topped com cebola frita

Ingredientes:

- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- Pimentos (quantas mais cores melhor)
- 250gr de tofu
- cebola frita (dos pacotes)
- Sal, pimenta, açafrão e caril

Preparação:

1. Refogar numa frigideira em azeite o caril e o açafrão. Quando começar a borbulhar juntar a cebola, os alhos e os pimentos picados.
2. Esmagar o tofu com as mãos e juntar. Quando estiver estaladiço está no ponto.

Servir com no wrap, aconselha-se servir com verdes e arroz para melhor valor nutritivo

V2- Lentilhas com batata doce (one pot recipe)

Ingredientes:

- 250gr de lentilhas secas
- 2 ou 3 batatas doces
- 1 cebola
- 2 dentes de alho

- Açafrão, pimenta e sal
- Hortelã

Preparação:

1. Numa panela refogar o açafrão. Quando o azeite borbulhar juntar a cebola e alho picado. Adicionar as lentilhas.
2. Descascar e cortar as batatas aos cubos grosseiramente. Juntar à panela e colocar água até à altura do preparado.
3. Temperar com sal e pimenta e no final juntar a hortelã ou o hortelão.

V3 - Feijão frade, tomate e cebola coentros e couscous [Tabulé]

Ingredientes:

- Couscous
- Sumo de um limão
- Azeite
- Salsa e hortelã em grande
- 2 cebolas picadas
- 4 tomates maduros cortados aos cubinhos
- Pimentos picados
- Feijão frade
- Azeitonas pretas

Preparação: Misturar tudo numa saladeira. That's Morocco :D

Sugestão: Servir com Hummus

Jantar

V1- Quiche de alho francês e cenoura

Ingredientes:

- Massa para quiche (eu fiz a receita da bimby)
- 2 courgettes
- 2 cenouras
- 1 alho francês
- 1 pacote de natas de soja
- sal e pimenta a gosto

Preparação:

1. Colocar os legumes num processador, até ficarem ralados
2. Num tachinho com um bocadinho de azeite refogar os legumes até ficarem quase cozidos, juntar as natas de soja e temperar com sal e pimenta a gosto.
3. Deixar arrefecer o recheio e montar a quiche.
4. Levar ao forno cerca de 30 min depende do tamanho do forno

Dica: Massa fria-recheio frio ou recheio quente-massa quente senão nunca fica uniformemente cozida

V2 - Feijoada mexicana com guacamole

Ingredientes:

Para o guacamole:

- 3 abacates
- 1/4 cebola picada
- Sumo de 1 limão

- sal, pimenta e salsa

Para a feijoada:

- Azeite
- 1/2 cebola
- 300gr feijão catarino cozido
- 3 tiras de pimento vermelho
- 3 tiras de pimento
- 1 mão de espinafres
- 1 mão de tomates cereja
- 100gr de natas de soja
- 5 colheres de sopa do guaca
- sal, pimenta, cominhos

Preparação:

1. Refogar a cebola e os pimentos em azeite, por 3min, lume brando.
2. Adicionar o feijão, os espinafres e as natas de soja, até os espinafres cozerem.
3. Entretanto, comece por fazer o guacamole, picando a cebola e esmagando os abacates com um garfo, junte o sumo limão, a salsa picada e os outros temperos envolva bem
4. Temperar a feijoada e servir com o guacamole por cima.

V3 - Carbonara de Soja

Ingredientes:

- 1 cebola média
- Água (só em pequenas quantidades))
- Alho (2 dentes)

- Feijão verde a gosto
- Cogumelos a gosto
- Sal a gosto
- 1 colher de chá e pimenta preta
- 250 ml de natas de soja
- 50 ml de bebida de coco (ou qualquer outra alternativa ao leite, soja, aveia, arroz, etc)
- 1 colher de sopa de flocos nutricionais (nutricional yeast)
- Massa cozinhada
- Flocos de chili para apresentação
-

Preparação: Comece por adicionar a cebola picada numa frigideira. Com o lume médio/alto, dourar a cebola até que comece a colar no fundo. Adicionar água em pequenas quantidades para caramelizar. Repita o processo sempre que a água evapora até a cebola está bem dourada. De seguida, adicione o alho picado juntamente com um bocadinho de água. Mexa e junte o feijão verde e os cogumelos. Adicione as especiarias, as natas de soja e a bebida de arroz. Deixe cozinhar em lume baixo até o molho engrossar a gosto e os legumes estiverem tenros. Junte a massa já cozinhada ao molho e sirva com flocos de chili por cima.

Sobremesas

V1 - Puré de banana com canela

Ingredientes:

- 4 bananas

- 3 colheres de aveia
- canela em pó

Preparação: Triturar na varinha mágica ou esmagar com o garfo.
Sugestão: se fôr gulos@ juntar manteiga de amendoim :)

V2 - Bolachas de aveia - - - - Powered by Mafalda Camacho

Ingredientes:

- 3 bananas pequenas (ou 2 grandes)
- 13 colheres de sopa de aveia
- 2 colheres de sopa de agave
- 1 colher de sopa de côco ralado
- Canela q.b.
- Pepitas de cacau cru
- Nozes
- Lascas de côco desidratado

Preparação:

1. Esmague as bananas com a ajuda de um garfo. Adicione a aveia, o agave, as nozes picadas, o côco ralado e a canela.
2. Num tabuleiro forrado com papel vegetal, forme . com uma colher de sopa, em bolas achatar levemente. Adicionar por cima as pepitas e lascas de côco.
3. Leve ao forno aproximadamente 20 minutos em lume médio.

V3 - Iogurte de soja com pedaços de fruta

vamos falar sobre fruta
que todos devem comer
chupar a sua carinha
ou o seu sumo beber

A fruta é colorida
cada fruta sua cor
arredondada ou comprida
cada fruta seu sabor

a banana é preferida
é bem fácil de comer
até os macacos gostam
e a casca vão lamber

O melão é muito grande
casca dura de cortar
pode-se comer à mão
como uma gaita a tocar

A cereja tem caroço
mas é doce e vermelhita
se estiver bem madurinha
suja as mãos e a boquita

Ananás, alperce e manga
amora, figo e mamão
tangerina e framboesa
kiwi, nêspera e pinhão

Marmelo, côco e castanha
groselha, noz e romã
mirtilo, lichia e ameixa
tâmara, ginga e avelã

Se quiserem fazer versos
das frutas que não falei,
basta usar coisas parecidas
com as rimas que deixei

Quarta feira:

Pequeno almoço

V1 - Batido de maçã, pêra e espinafres

Ingredientes:

- 2 maçãs
- 1 pêra
- Mão cheia de espinafres
- Mix de sementes

Preparação:

1. Misturar na liquidificadora meio litro de água e duas colheres do mix de sementes. Triturar até fazer leite de sementes.
2. Juntar os espinafres. Mexer.

3. Juntar as frutas

V2 - **Torradas com manteiga de amendoim** , Isto é para quem quiser juntar BANANA!

V3 - **logurte com Fruta**

Almoço

V1- Ratatouille

Ingredientes:

- 1 berinjela grande fatiada em rodela
- 1 abobrinha grande fatiada em rodela
- 1 pimentão amarelo fatiado em rodela
- 1 pimentão vermelho fatiado em rodela
- 2 tomates fatiados em rodela
- 1 cebola grande fatiada em rodela
- 6 tomates picados
- 3 dentes de alho esmagados
- 2 colheres de sopa de tomilho
- 1 colher de sopa de alecrim
- 1 raminho de manjeriço

Preparação:

1. Em uma panela refogue o alho, adicione o tomate, o sal e a pimenta do reino. Deixe cozinhar até o tomate começar a desmanchar, adicione uma folha de manjeriço e tampe.
2. Em um refratário espalhe o molho de tomate preparado e organize por cima dele as rodela dos vegetais intercalando-os. Polvilhe o alecrim, o tomilho e um pouco de sal por cima dos vegetais e regue com azeite. Cubra com papel alumínio e leve ao forno pré aquecido a 200° por cerca de 40 minutos. Decore com o ramo de manjeriço e sirva.

V2: Beringela recheada com tomate e canela ao forno

Ingredientes:

- 100g Soja texturizada, fina coberta com água
- 2 Beringelas
- Vinagre, a gosto
- 1 Cebola
- 2 Dentes de alho
- 1 Pimento, verde
- 2 Tomates
- 1 Curgete
- Azeite, a gosto
- 1 csp Molho de soja
- Azeitonas, laminadas

- Coentros e Manjeriço, a gosto

Preparação:

1. Para preparar a polenta, pique um dente de alho e leve-o ao lume com um fio de azeite, num tacho. Este passo é opcional, pode optar por simplesmente cozer a polenta em água.
2. Junte no tacho 3 chávenas de água e deixe levantar fervura.
3. Tempere a água com uma pitada de sal e junte a polenta.
4. Reduza o lume para o mínimo e mexa frequentemente. Deixe cozer cerca de 15 minutos ou até a água ter sido absorvida.
5. Espalhe a polenta no fundo de um tabuleiro de forno (usei um quadrado de 22×22 cm) e deixe arrefecer.
6. Corte uma cebola em rodela finas e leve ao lume com um fio de azeite, até ficar translúcida.
7. Entretanto, prepare os vegetais do ratatouille, cortando-os em rodela fininhas.
8. Disponha as rodela de tomate, beringela e courgete entrecaladas e parcialmente sobrepostas.
9. Salpique com umas pedrinhas de sal, ervas da provença e regue com um bom fio de azeite.
10. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C, cerca de 30 a 40 minutos ou até os vegetais estarem ao seu gosto.

V3 - Noodles de courgette com shitake

Ingredientes:

- 1 courgette
- 1 cebola pequena

- 1 cenoura
- 120g de cogumelos shitake
- 1 fio de azeite
- 1/2 chávena de molho de soja (shoyu ou tamari)
- 1/4 de chávena de água
- 1 pedaço com cerca de 0,5cm de gengibre
- raspa de 1/2 lima

Preparação:

1. Corte a cebola em rodela finas e leve-as a alourar num wok.
2. Corte a cenoura em palitos finos e junte-a à cebola.
3. Corte grosseiramente os cogumelos. Junte os cogumelos no wok e deixe cozinhar uns 3 minutos, mexendo com frequência.
4. Adicione o gengibre picado ou ralado e o molho de soja. Deixe reduzir um pouco (cerca de 1 minutos).
5. Entretanto, faça o “espaguete” de courgette, com um espiralizador ou uns “tagliatelle” com um descascador de legumes.
6. Adicione a courgette ao wok, junte água e incorpore bem.
7. Desligue o lume logo que toda a courgette esteja quente e amolecida.
8. Salpique com a raspa de meia lima.
9. Para servir, divida por duas tigelas (fica mais fácil de comer do que num prato raso).

Jantar

V1 - Risotto de Espargos e tomate seco

Ingredientes:

- 200 gramas de espargos
- 7 tomates secos
- 1 cebola pequena picada
- 270 gramas de risotto
- 1 litro de água
- 1 cubo de caldo de legumes
- 1 colher de chá de levedura de cerveja (opcional)
- 1 colher de sopa de margarina vegan
- 1 fio de azeite
- Sal q.b.
-

Preparação:

1. Comece por picar finamente a cebola e cortar os tomates em pedaços pequenos e os espargos em pedaços de cerca de 2 cm (corte as pontas mais duras e reserve-as).
2. Aqueça um litro de água temperada com uma pitadinha de sal e ferva os espargos durante três minutos. Retire da água, passe imediatamente por água fria e reserve. Coloque os floretes de parte.
3. Da água onde se cozeram os espargos, junte um cubo de caldo de legumes e as pontas duras dos espargos que tinha reservado e

mantenha em lume muito brando.

4. Aqueça um fio de azeite e junte a cebola e os tomates. Deixe cozinhar em lume brando, só até a cebola ficar transparente.
5. Junte o arroz e envolva bem no azeite.
6. Vá juntando conchas da água e deixe evaporar até acrescentar mais, mexendo frequentemente.
7. Quando só tiver cerca de duas conchas de água, junte os espargos (sem os floretes) reservados. Envolva bem e termine a cozedura do arroz.
8. Antes de servir, junte uma noz de margarina e a levedura de cerveja.
9. Coloque os floretes dos espargos por cima do arroz, já no prato.

V2 - Massa de um tacho só

Ingredientes:

- Azeite (+ou- 1 colher de sopa)
- 1 cebola pequena (picada)
- 1 colher de sopa de alho em pó
- 1 colher de chá de manjeriço seco
- 1 colher de açúcar de coco
- Pitada de pimenta preta
- Massa não cozinhada (+ou- 200gr)
- 150 ml de molho de tomate +ou-
- 350 ml de água (adicionar mais se necessário)
- Sal a gosto

Preparação: Comece por adicionar a cebola picada numa frigideira com o azeite. Com o lume médio/alto, dourar a cebola até ficar macia. Adicione todas as especiarias, massa, molho de tomate e água na panela. Não deite logo os 350ml de água, mas vá adicionando aos poucos. Deite perto de 150ml primeiro, mexa e deixe cozinhar em lume baixo até o líquido evaporar. Repita o processo até a massa estar cozinhada a gosto.

V3- Hambúrguer de grão

- + ou - 300gr grão -
- 1 cenoura (ralada)
- 1 beterraba média (ralada)
- 2 colheres de sopa de flocos nutricionais (nutricional yeast) (opcional)
- 1 colher de chá de açúcar de côco (opcional)
- 1 colher de sopa de cominho em pó
- 2 colheres de sopa de alho em pó
- Sal a gosto
- 5 colheres de farelo de aveia (se a massa estiver muito molhada, adicionar mais. Não adicionar logo as 5 colheres, pois a mistura pode não precisar)

Preparação: Numa picadora, pique todos os ingredientes. Forme os hamburgers com a mão e frite com um pouco de azeite ou leve ao forno. Sirva num pão tostado com vegetais e um molho de preferência. Pode usar cenouras, tomate, espinafre e molho de chili doce.

Sobremesa

V1 - Barrita de Cereais (caseiras)

<http://souvegetariano.com/materias/mural-materias/aprenda-a-fazer-sua-propria-barrinha-de-cereal-em-apenas-4-passos/>

V3 - Torrada com hummus

Ingredientes:

- 1 chávena de grão de bico
- 1 dente de alho
- Sumo de limão
- Um pouco de água morna (ou água de cozer o grão)
- Um fio de azeite
- Pimentão doce e azeite q.b. para decorar

Preparação: Num processador coloque o grão de bico, o dente de alho, o azeite e um pouco de sumo de limão. Triture e vá acrescentando a água morna, até obter a consistência perfeita. Ajuste os temperos se necessário. Depois verta o hummus num prato ou travessa e, com uma colher, faça uma pequena cova onde vamos colocar mais um pouco de azeite. Polvilhar com um pouco de pimentão doce e servir.

V3 - Fruta da época

Quinta Feira

Pequeno almoço

V1- **Banana com manteiga de Amendoim**

V2 - **Torrada com margarina vegetal**

V3 - **Batido cenoura, papaia e toranja**

Ingredientes:

- 1 Cenoura pequena
- 50 gramas de papaia
- ½ Toranja
- 100 ml Bebida vegetal (soja, arroz, aveia, ...)
- Geleia de agave ou outro adoçante, a gosto (opcional)
- ¼ colher de chá de sementes de papoila

Preparação: Adicione na liquidificadora a papaia, a toranja e a cenoura aos bocados. Adicione a bebida vegetal e se necessitar adoce a gosto. Triture tudo até se formar um batido cremoso. Verta para um copo e adicione as sementes de papoila.

Almoço

V1 - **Creme de legumes com agrião**

Ingredientes:

- 1 courgette
- 1 batata
- 2 cenouras
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 molhinho de folhas de agrião
- 1/2 chávena de massa estrelinhas
- Sal, pimenta e azeite a gosto

Preparação:

1. Coloque tudo a cozer, à excepção do agrião e da massa, com água a cobrir 2 dedos acima.
2. Tempere com sal e uma pitada de pimenta preta.
3. Quando cozidos, triture com a varinha e leve de novo ao lume adicionando as folhas de agrião e a massa. Mexa várias vezes para a massa não colar no fundo.
4. Adicione um fio de azeite, deixe ferver uns minutos e apague o lume. Tanto a massa como o agrião acabam de cozer com a panela tampada.

V2 - Risotto de Portobello e cenoura

Ingredientes:

- 125 gramas de arroz
- Cogumelos portobello cortados em pedaços
- 2 cenouras médias cortadas em cubinhos
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- 4 colheres de sopa de polpa de tomate

- Azeite
- 1 folha de Louro
- 1/2 Malagueta
- 1 copo vinho branco
- 3 colheres de sopa de Shoyu
- Ervas de Provence (opcional)
- Salsa
- 4 colheres de sopa de aveia em Flocos + 1 copo água (batido no liquidificador e coado)

Preparação:

1. Comece por picar finamente a cebola e cortar os tomates em pedaços pequenos e os espargos em pedaços de cerca de 2 cm (corte as pontas mais duras).
2. Num tacho refogue a cebola, o alho e o louro em azeite. Quando cebola amolecer, adicione o vinho branco, a polpa de tomate e a malagueta. Deixe ferver um pouco.
3. Adicione o shoyu, a cenoura e o arroz.
4. Adicione água quente aos poucos para que arroz absorva o máximo de sabor do refogado. Quando arroz começar a amolecer, adicione os cogumelos e as ervas de provence. Deixe ferver em lume baixo até estar cozido.
5. Retifique os temperos.
6. Adicione aos poucos o creme de aveia e vá mexendo para incorporar. Por fim adicione a salsa e desliguei o lume.

V3 - Paella de Vegetais

Ingredientes:

- 1 cebola grande
- 1 pimento (verde ou vermelho)
- 150 gramas de cogumelos brancos
- 1 beringela

- 1 + 1/4 chávena de arroz (cerca de 180g)
- 300 gramas de tomate
- 230 gramas de feijão verde
- 1 chávena de feijão vermelho cozido e mal escorrido
- 3 +1/2 chávena de água de cozer o feijão-verde
- 1 fio de azeite
- sal, açafraão, salsa picada e sumo de limão q.b.

Preparação:

1. Comece por partir a beringela em cubos, salpique-a com sal grosso e deixe repousar, de preferência num coador, enquanto prepara o resto.
2. Retire as pontas e os filamentos do feijão verde. Corte-o em pedaços de cerca de dois centímetros.
3. Coza o feijão verde em água temperada com sal, por cerca de 3 minutos.
4. Retire o feijão verde e reserve a água.
5. Corte a cebola e o pimento em rodela e os cogumelos em lâminas.
6. Aqueça um fio de azeite numa paellera ou num tacho bem largo.
7. Refogue a cebola só até ficar translúcida.
8. Junte o pimento e deixe cozinhar mais cinco minutos, mexendo para não agarrar no fundo.
9. Passe a beringela por água corrente e escorra bem.
10. Junte a beringela e os cogumelos na paelhera e envolva bem.

11. Adicione o arroz, envolva e deixe fritar cerca de cinco minutos.
12. Acrescente depois a água de cozer o feijão verde. Se necessário, volte a aquece-la um pouco.
13. Corte o tomate em rodela grossas e disponha-as na paellera. Procure envolve-lo um pouco, sem mexer muito.
14. Deixe cozinhar cerca de 12 minutos.
15. Adicione o feijão verde e envolva. Deixe cozinhar mais 3 minutos
16. Por fim, junte o feijão vermelho cozido e deixe ao lume só até o aquecer.
17. Se gostar, sirva com gomos de limão de salsa picada.

Jantar

V1 - Couscous com tangerina e amêndoas

Ingredientes:

- 1 chávena de couscous integrais
- 2 chávenas de água
- 3 tangerinas
- 2 colheres de sopa de passas douradas
- 2 colheres de sopa de amêndoas laminadas
- 1 dente de alho
- 1 pitada de flor de sal
- 1/2 chávena de ervas aromáticas picadas (pode usar salsa, coentros e hortelã)

- 1 fio de azeite

Preparação:

1. Numa taça ou saladeira média, coloque os couscous, um pedaço de casca de tangerina, o dente de alho descascado, as passas, a flor de sal e o azeite.
2. Aqueça a água até ferver. Deite a água sobre os couscous e tape com uma tampa ou um prato.
3. Deixe repousar até que toda a água seja absorvida (entre 5 e dez minutos)
4. Entretanto, leve as amêndoas laminadas ao lume, numa frigideira, até ficarem ligeiramente torradas.
5. Destape os couscous e mexa com um garfo, para soltar os grãos.
6. Retire o dente de alho e a casca de tangerina.
7. Descasque as tangerinas, separe os gomos e parta-os em dois, em cima dos couscous, para aproveitar o sumo.
8. Adicione as ervas picadas e as amêndoas torradas mesmo antes de servir.

V2 - Feijoada de legumes e cogumelos

Ingredientes:

- 1 Cebola pequena picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 folha de louro
- Azeite
- Pimento Vermelho em pedaços (a gosto)
- 1/2 Malagueta (ou pimenta preta)
- 5 colheres de sopa de polpa de tomate
- 2 cenouras pequenas em rodela
- 1 courgete pequena em cubos
- 1 berinjela pequena em cubos
- Cogumelos q.b.
- 1 Chouriço Vegan (Vegin)
- Feijão branco cozido q.b.

Preparação:

1. Refogue a cebola, o alho e o louro em azeite. Assim que aquecer bem, adicione o pimento vermelho, e mexa 2 minutos.
2. Adicione a polpa de tomate, mexa mais um pouco.
3. De seguida adicione a cenoura, a courgette e a beringela e água quente até cobrir tudo. Tempere com sal e deite a 1/2 malagueta e deixe ferver até estar tudo cozido.
4. Adicione os cogumelos e o chouriço e deixe ferver até cogumelos murcharem um pouco. Se necessário adicione mais água quente para que fique com molho.
5. De seguida, deite o feijão e deixe ferver mais uns 5 minutos.
6. Retifique os temperos.
7. Desligue o lume e deixe o tacho tapado alguns minutos antes de servir.

V3 - Mac and cheese de batata doce e caju

Ingredientes:

- 1 batata-doce média
- 1 cebola média
- 1 dente de alho
- 2 cenouras médias
- 2/3 de chávena de caju
- 1/3 de chávena de levedura nutricional
- 1 fio de azeite (opcional – ver passo 3)
- 2 chávenas de água (mais a necessária para cozer a massa - até esta estar submersa no tacho)
- 1 pitada de sal
- 1 colher de café de pimenta de caiena
- 1 colher de chá de mostarda de dijon
- 1 pitada de curcuma ralada (ou açafraão das índias em pó)

- Cebolinho picado para finalizar, q.b. (opcional)
- 500 gramas de massa tipo cotovelos (ou semelhante), da sua preferência.

Preparação:

1. Comece por colocar os cajúos a demolhar (devem demolhar, de preferência meia hora).
2. Descasque as batatas, a cebola, as cenouras e o alho. Corte em cubos grosseiros.
3. Num tacho (ou no processador que coze e tritura) coloque os legumes com um fio de azeite. Leve ao lume e deixe saltear um pouco . Este passo é opcional, mas faz diferença no resultado final, em termos de sabor.
4. Junte 2 chávenas e deixe os legumes cozerem por cerca de 15 minutos.
5. Entretanto coza a massa conforme as instruções do pacote.
6. Triture tudo com a varinha mágica ou no liquidificador.
7. Junte os cajúos (escorridos), a levedura nutricional e os temperos. Volte a triturar até obter uma mistura bem cremosa e homogénea.
8. Escorra a massa e misture o molho.
9. Sirva de imediato salpicado com o cebolinho.

Nota: Esta quantidade de molho dá para cerca de 500g de massa, servindo cerca de 6 pessoas. No entanto, pode ser perfeitamente congelado em doses individuais (ou na quantidade que preferir) e na hora de comer é só descongelar e aquecer o molho e cozer a massa

Sobremesas

V1 - Panquecas com chocolate negro

Ingredientes:

- 150 gramas de farinha
- 1 a 2 colheres de sopa de açúcar (dependendo da preferência)
- 2 colheres de sopa de fermento
- Pitada de sal
- 250 ml de leite se soja (ou qualquer outra alternativa ao leite)

- toppings: morangos, bananas, xarope de agave, chocolate negro...

Preparação: Misture a farinha, o açúcar, o fermento, o sal e o leite vegetal numa tigela até obter uma massa homogénea. Numa frigideira untada com um bocadinho de óleo, deite a massa das panquecas em pequenos círculos, em lume baixo. Quando a superfície da panqueca estiver coberta de bolhas, está pronta para virar. Deixe cozinhar do outro lado durante 1 minuto, e está pronta. Repita até não ter mais massa.

V2 - **Gelatina vegetal**

V3 - **Gelado de limão**

Sexta Feira

Pequeno almoço

V1- **Pão com Hummus e tomate**

V2 - **Torrada com banana e agave**

V3 - **Papas de aveia com cacau**

Ingredientes:

- 1 tâmara (sem caroço)
- 5 colheres de sopa de flocos aveia (50g)
- 200 ml de leite vegetal (170g) (por exemplo, leite de arroz)
- 50 ml de água (50g)

- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 1 punhado de framboesas (frescas ou congeladas)
- Côco ralado q.b.

Preparação: Comece por picar a tâmara em pedaços bem pequeninos (bimby, 10 segundos, velocidade 6)

Num tacho (ou no copo da bimby) junte a tâmara picada, o leite, a água, o cacau e os flocos de aveia.

Leve ao lume muito brando e deixe cozinhar, mexendo frequentemente até as papas ficarem cremosas (bimby, 90° 8 minutos, velocidade 1, Inverso)

Finalmente junte as framboesas. Reserve algumas para servir cruas. leve novamente ao lume brando, mexendo sempre durante 1 minuto ou até as framboesas amolecerem (bimby, 1 minuto, 90°, velocidade 1, Inverso).

Sirva as papas bem quentinhas, polvilhadas com o coco ralado e com as framboesas reservadas.

Almoço

V1- “Bifinhos” de Pleurotos com Natas

Ingredientes:

- 200 gramas de cogumelos pleurotus
- 180 gramas de cogumelos brancos laminados
- 1 fio de azeite
- 1 ou 2 dentes de alho
- Sumo de ½ limão
- 1 pitada de tomilho
- 1 pitada de sal

- 1 pacote de natas vegetais (ex: soja)
- cebolinho q.b. (opcional)

Preparação:

1. Numa frigideira, aqueça um fio de azeite com os dentes de alho laminados.
2. Coloque os pleurotus na frigideira, de modo a que fiquem o mais espalmados possível.
3. Tempere com umas pedrinhas de sal e deixe cozinhar em lume médio, pressionando os cogumelos com uma espátula ou um garfo contra o fundo da frigideira. Vire-os e deixe-os cozinhar igualmente do outro lado.
4. Retire-os da frigideira, regue com o sumo de limão e reserve.
5. Na mesma frigideira, coloque os cogumelos brancos e deixe-os saltear até ficarem murchos. Tempere com o tomilho.
6. Junte as natas, tempere com um pouco de sal, mexa e deixe cozinhar as natas até ficarem espessas.
7. Junte os pleurotus reservados e os sucos que largaram entretanto.
8. Reduza para o mínimo e deixe ao lume só até os pleurotus aquecerem bem.
9. Salpique com o cebolinho picado antes de servir.

V2- Bolonhesa de lentilhas

Ingredientes:

- 1 cebola pequena, picada
- 2 copos de água pequenos
- 300 gramas de lentilhas cozidas
- +ou- 100 ml de vinho branco

- +ou- 300 ml de molho de tomate
- 1 colher de sopa de alho em pó
- Meia colher de chá de pimenta preta
- 1 colher de sopa de paprika
- 1 colher de sopa de caril em pó
- 1 colher de sopa de açúcar de côco
- Sal a gosto
- 200 gramas de creme de côco

Preparação: Adicione a cebola picada num tacho, juntamente com um copo de água. Refogue até ganhar cor. Adicione as lentilhas, todas as especiarias, o vinho branco e o outro copo de água. Cozinhe até não ter mais líquido. No fim, deitar o creme de côco e mexa durante uns 3 minutos. Está pronto para servir!

V3- Espetada de vegetais

Ingredientes:

- Cogumelos
- Courgette
- Pimento vermelho
- Cebola
- Pimento verde
- Ananás

Preparação: Corte os vegetais e adicione ao pau de espetada. Ao grelhar, dilua um pouco de molho de chili doce com água e passe nas espetadas. Após prontas, adicione algumas sementes de sésamo.

Jantar

V1 - Caril de grão

Ingredientes:

- 2 colheres de azeite ou óleo de coco
- 1 cebola
- 1 malagueta
- 500 gramas de grão-de-bico cozido
- 150 gramas de espinafres frescos (folhas e talos tenros) ou congelados.
- 2 colheres de sopa de pó de caril (escolha de boa qualidade)
- 400 ml de leite de coco (de lata) ou 500ml de leite de coco caseiro
- 100 ml de água -pode aproveitar a água de cozer o grão (facultativo)
- uns raminhos de coentros, picado
- 1 colher de chá de garam masala (facultativo)

Preparação:

1. Num processador (ou pilão e almofariz), coloque a cebola e a malagueta (com ou sem sementes) e triture até ficar quase em pasta. (Em alternativa pode picar ambas à mão)
2. Num tacho, aqueça o azeite ou óleo de coco até estar derretido. Junte a cebola e a malagueta picadas.

3. Junte o pó de caril e deixe cozinhar um pouco, mexendo sempre.
4. Junte aos poucos o leite de coco e envolva bem.
5. Adicione o grão e o restante leite.
6. Quando o leite estiver a ferver, junte os espinafres.
7. Deixe cozinhar os espinafres por 5 minutos. Se necessário, acrescente água.
8. Antes de servir, salpique com coentros picados e polvilhe com garam masala.
9. Sirva com arroz basmati ou, melhor ainda com “arroz” de couve flor

V2 - Grãoemelete

Ingredientes:

- 1 chávena de grão-de-bico seco
- 1 chávena de água 1 chávena (ou menos) de ervas aromáticas picadas (ex.: coentros, salsa e hortelã)
- 2 fatias de “queijo” vegetal (por exemplo, violife natural)
- 1 pedaço de cerca de 1,5 cm de curcuma fresca (ou 1 colher de café de açafraão das índias em pó)
- 1 pitada de pimenta branca ou preta 1 pitada de sal 1 fio de azeite

Preparação:

1. Demolhe o grão durante cerca de 12 horas e descarte a água.
2. Num liquidificador, junte o grão escorrido com 1 chávena de água fresca, o sal e a curcuma e triture até ficar bem homogéneo.
3. Tenha paciência porque, mesmo num bom triturador, vai demorar um pouco.
4. Quando estiver bem triturado, tempere com pimenta e junte as ervas picadas e mexa gentilmente para não as amassar .
5. Aqueça uma frigideira média com um fiozinho de azeite.
6. Junte a massa de grão de modo a cobrir todo o fundo e ficar com uma espessura de panqueca.
7. Deixe cozinhar em lume brando, de preferência com tampa, cerca de 10 minutos.

8. Com a ajuda de uma espátula, transfira a grãomelete para um prato raso e depois volte a colocar na frigideira de modo a que o lado que estava para cima, fique agora para baixo.
9. Volte a tapar a frigideira e deixe mais uns dois minutos.
10. Cubra metade da grãomelete com o queijo e dobre a outra metade. deixe mais uns minutos, só até derreter o queijo. Sirva de imediato.

V3 - Guisado de soja com cogumelos

Ingredientes:

- 200 gramas de soja grossa
- 600 gramas de cogumelos frescos
- 2 cebolas grandes
- 4 dentes de alho
- Azeite a gosto
- 1 folha de louro
- Molho de soja a gosto
- 2 colheres de sopa de vinagre de maçã (cidra)
- Estragão, salsa, paprika, mostarda preta em grão, sal marinho e pimenta preta q.b.
- Água, acabada de ferver
- 300 ml de polpa de tomate

Preparação:

1. Coloque a soja num recipiente e encha com água. Deixe hidratar no mínimo durante 20 minutos até 1 hora.
2. Corte os cogumelos em tiras.
3. Pique as cebolas e os alhos. Num tacho anti-aderente com azeite refogue a cebola e os alhos, juntamente com a folha de louro, até a cebola ficar translúcida.

4. Quando a soja estiver hidratada, junte ao refogado e antes de envolver, adicione o molho de soja e o vinagre e envolva bem. Deixe cozinhar durante 5 minutos.
5. Tempere com estragão, salsa, paprika, mostarda preta (em grão), sal e pimenta preta.
6. Adicione a água e a polpa de tomate e envolva bem, rectifique os temperos, se necessário. Coloque a tampa e deixe cozinhar durante 20 minutos. Se for necessário adicione mais água fervida e rectifique os temperos.

Acompanhe com arroz de cenoura ou arroz de bróculos.

Sobremesas

V1 - Azevias de batata doce

Ingredientes:

- 750 gramas de batata doce
- 75 gramas de miolo de amêndoa ou amêndoa picada
- 200 gramas de açúcar mascavado
- 1 dl de água
- 1 colher de café de canela
- Raspa de meio limão
- Canela para polvilhar
- Massa folhada

Preparação:

1. Descasque a batata doce, corte-a em pedaços pequenos e coza-a num tacho com água abundante. Depois de cozida, reduza-a a puré e reserve.
2. Num tacho pequeno, misture 1 dl de água com o açúcar mascavado e leve ao lume a ferver aproximadamente 5 minutos.
3. Junte o puré de batata doce e a amêndoa e leve de novo ao lume, mexendo sempre até ver bem o fundo do tacho.
4. Retire do lume, junte a canela e a raspa de limão e mexa bem. Deixe arrefecer.
5. Entretanto, forre um tabuleiro com papel vegetal e estenda a massa folhada cortada em quadrados.
6. Coloque duas colheres de sopa de recheio em cada um, e dobre-os em triângulo, pressionando as pontas com os dedos para fechar.
7. Leve ao forno pré-aquecido a 200 graus cerca de 15 minutos, ou até ficarem dourados.
8. Retire os folhados do forno para uma travessa e polvilhe-os com canela, enquanto ainda estão quentes.
9. Deixe arrefecer, e estão prontos a servir!

V2 - Arroz doce

Ingredientes:

- 125 gramas de arroz carolino
- 375 ml de água quente
- Casca de 1/2 limão
- 1 pitada de sal
- 1 pau de canela
- 0,5 litros de leite de soja
- 100 gramas de açúcar mascavado ou de côco
- Canela em pó a gosto

Preparação:

1. Lave bem o arroz e coloque num tacho com a água, o sal, o pau de canela e a casca de limão.
2. Leve a lume médio e deixe o arroz cozer até a água evaporar.
3. Adicione o leite de soja e mexa bem. Reduza o lume e deixe ferver, mexendo com alguma frequência.
4. Misture o açúcar mascavado ou de côco e mexa mais uns minutos.
5. Quando o arroz estiver cozido e cremoso, apague o lume, deixe arrefecer e polvilhar com canela a gosto.

V3 - Ameixas

Sábado

Pequeno almoço

V1- Papas de Aveia com sabor a bolo de cenoura

Ingredientes:

- 60 gramas de cenoura (um pedacinho +/- do tamanho da palma da mão)
- 3 colheres de sopa de flocos de aveia
- 1 copo de leite vegetal
- 1 ou 2 colheres de chá de xarope de ácer ou outro adoçante a gosto (opcional)
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 pedacinho de gengibre ralado (com +/- 1 cm, ou menos se não gostar muito de gengibre)

Preparação: Rale a cenoura com um ralador fininho. Num tacho, coloque a cenoura ralada e os restantes ingredientes. Ligue o lume e deixe cozinhar, mexendo sempre, não deixando ferver. Quando já estiver sob a forma de papa, retire e verta numa tigela. Pode adicionar canela em pó, um quadrado de chocolate negro, nozes ou flocos de côco. Sirva de imediato.

V2 - Pão de banana e aveia

Amasse 2 bananas maduras e misture com 1/3 de chávena de aveia em flocos. Adicione leite vegetal (opcional) para ajudar a aveia a amolecer. Misture 1 colher de açúcar mascavado e canela a gosto. Deixe no frigorífico por pelo menos 2 horas antes de comer. Pode colocar castanhas do pará e lascas de côco, mas combina muito bem com maçã e outras frutas da sua escolha!

V3 . Batido de Frutos Vermelhos

Ingredientes:

- 1 chávena de bebida vegetal a gosto (200 ml)
- ½ banana madura
- ½ chávena de chá de frutos vermelhos (morangos, mirtilos e framboesas) previamente lavados
- ½ chávena de chá de folhas de agrião previamente lavados
- 3 colheres de sopa de flocos de aveia integral previamente lavados
- 1 colher de sopa de sementes de cânhamo descascadas
- 1 colher de sopa de sementes de chia previamente lavadas
- 1 tâmara sem glucose previamente lavada

Preparação: Descasque a banana e retire o caroço da tâmara. Coloque a bebida vegetal e todos os restantes ingredientes num liquidificador e misture até obter a consistência desejada.

Almoço

V1 - Empadão de lentilhas

Ingredientes:

- Batatas
- Lentilhas Verdes (demolhar por 4 horas ou durante a noite também)
- Feijão verde
- 2 cenouras
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 1 folha de louro Shoyu
- Ervas de Provence
- Pimenta preta
- Sal
- Noz moscada

Preparação:

1. Coza as batatas em água e sal.
2. Escorra e guarde um pouco da água da cozedura.
3. Esmague as batatas com um esmagador, adicione um fio de azeite, e tempere com pimenta preta e noz moscada.
4. Acerte o sal. (se estiver um puré muito denso e seco, adicione a água da cozedura aos pouquinhos até obter a consistência desejada ou use bebida de aveia, ou outra que tenha na altura).
5. Num tacho refogue cebola, alho e louro em azeite.
6. Quando a cebola amolecer bastante, adicione as lentilhas, a cenoura e o feijão verde.
7. Tempere com ervas de provence, pimenta preta e shoyu e cubra com água.
8. Deixe cozer e evaporar a maior parte da água.
9. Prove para corrigir temperos.
10. Num pirex, coloque o preparado que está no tacho, cubra com o puré e polvilhe sementes de sésamo
11. Leve ao forno para gratinar e dourar a parte de cima.

V2 - Cogumelo Pleuroto com Vinho Branco

Ingredientes:

- 2 cogumelos pleurotos grandes
- 1 folha de louro grande
- 2 dentes de alho

- Sumo de ½ limão bio
- Raspas de limão bio
- Colorau q.b.
- Flor de sal q.b.
- Azeite extravirgem q.b.
- Vinho branco q.b.
- Água filtrada q.b.

Preparação: Limpe bem os cogumelos e retire o caule. De seguida seque-os bem; Descasque os alhos e pique-os, deixe-os ao ar cerca de 10 minutos; Coloque numa taça ou prato fundo os cogumelos e tempere com o alho, colorau, folha de louro partida em 4 partes, flor de sal, sumo de ½ limão, raspas de limão e um pouco de azeite extra virgem. Deixe cerca de 1 a 2 horas os cogumelos a marinar; Aqueça o azeite em lume brando. Frite agora os cogumelos de ambos os lados até ficarem dourados; Junte de seguida um pouco de água e vinho branco em quantidade suficiente para conseguir fazer um molho. Deixe os cogumelos apurar cerca de 5 a 10 minutos. Sirva de seguida.

V3 - Almôndegas de Tofu e Frutos Secos com Molho de Tomate

Ingredientes:

- 250 gramas de tofu
- 3/4 de chávena de frutos secos (usei nozes, cajus, avelãs e amendoins)
- 1 ramo de salsa
- 1 dente de alho

- 1 pitada de sal
- 1 fio de azeite

Para o molho de tomate:

- 1 dente de alho
- 1 mão de folhas de manjeriço
- 500 gramas (ou mais) de tomate triturado (pode ser congelado)
- 1 pitada de sal 1 fio de azeite

Preparação:

1. Pique a salsa e o dente de alho e triture os frutos secos num processador ou picadora, de modo a ficar uma espécie de areia grossa.
2. Junte o tofu, o fio de azeite e triture novamente até fazer uma pasta.
3. Deixe repousar enquanto começa a preparar o molho de tomate.
4. Depois molde pequenas bolinhas com as mãos.
5. Leve a dourar numa frigideira em lume brando, com um fio de azeite (passo opcional).

Molho de tomate:

1. Num tacho largo, leve a aquecer o dente de alho esmagado e as folhas de manjeriço (reserve algumas para colocar no final), num bom fio de azeite.
2. Quando o azeite estiver quente e as folhas de manjeriço estiverem murchas, junte o tomate triturado.

3. Quando o tomate estiver quente, junte as almôndegas e deixe cozinhar em lume brando, durante cerca de 15 minutos.

Jantar

V1 - Couve Flor à Brás

Ingredientes:

- Couve flor
- Alho francês fatiado (1 talo pequeno)
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- 1 folha de louro
- 1/2 copo de azeite
- 1/2 chávena de flocos de Aveia
- 1 chávena de água
- Vinho branco (opcional)
- Temperos a gosto (exemplo: pimenta preta, pimentão doce, tomilho, limão desidratado)
- Sumo de 1/2 Limão
- Salsa

- Sal
- Batata palha (200 gramas)

Preparação:

1. No liquidificador bata a aveia com a água, coe e reserve.
2. No processador triture a couve flor até obter uma espécie de arroz.
3. Num tacho refogue a cebola, o alho, o louro e o alho francês em azeite. Adicione a couve flor e envolva no refogado. Regue com o vinho e tempere com sal, pimenta preta, pimentão doce e tomilho desidratado. Mexa frequentemente e acerte tempero, até saber bem. (Não tenha medo de adicionar pimenta ou até mais ervas, nesta fase a couve tem que saber bem).
4. Quando a couve já estiver mais mole, adicione o sumo de limão. Acrescente então um pouco mais de meio pacote de batatas e envolva tudo.
5. Aos poucos, deite o creme de aveia para ajudar a amolecer e continue a mexer sem parar. Quando tudo estava envolvido, desligue o lume e adicione o resto das batatas que tinha no pacote com salsa picada e mexa novamente até envolver tudo bem.

V2 - Pizza

Ingredientes:

- Massa de pizza
- Molho de tomate
- Sal
- Manjeriço seco

- Pimento verde
- Cebola vermelha
- Tomate cherry
- Queijo vegan (exemplo: Yogan no sabor de alho e ervas)

Preparação: Bata todos os ingredientes do molho no liquidificador. Se estiver muito espesso, adicione um pouco de água. Numa taça, coloque o Num tabuleiro com papel vegetal, estique a massa de pizza. Adicione o molho de tomate e por cima sal e manjerição seco. De seguida, adicione os vegetais (a cebola e o pimento são adicionados primeiro, visto que precisam de cozinhar mais) e por fim o queijo vegan. Deite um fio de azeite por cima e coloque no forno em lume baixo durante aproximadamente 30 minutos. Verifique se os legumes já estão cozinhados, e se sim, está pronta. cozido, e por cima o molho de queijos.

V3 - **Pleurotus Panados**

Ingredientes:

- 1 Embalagem de cogumelos Pleurotus
- 1 Limão (sumo)
- Sal
- Pimenta Preta
- Alho em Pó
- Shoyu
- 1 chávena de água + 2 colheres de sopa de amido

- Pão ralado
- Farinha de trigo
- Óleo para fritar

Preparação:

1. Numa travessa, regue os cogumelos com o sumo do limão e shoyu.
2. Polvilhe com alho em pó, pimenta preta e umas pedrinhas de sal (cuidado porque alguns molhos de soja já têm muito sal).
3. Envolve tudo bem, guarde dentro de um saco de congelar com atilho e coloque no frigorífico por 3 horas (se ficarem do dia anterior melhor ainda).
4. Na hora de panar, se estiverem a agarrar mal o pão ralado passe-os primeiro por farinha de trigo, depois com as mãos molhadas na mistura de água e amido, molhe a farinha (sem mergulhar) e passe pelo pão ralado, volte a molhar com as mãos o pão ralado e passe novamente no pão ralado.
5. Frite em óleo bem quente até dourarem e coloque em papel absorvente de cozinha para secarem.
6. Acompanhe com arroz de ervilhas feito com um refogado ligeiro de cebola, alho, louro e azeite e temperado com pimenta preta, sal e salsa desidratada.
7. Para refrescar cenoura ralada, temperada com um fio de azeite, e vinagre de cidra.

Sobremesas

V1 - **Fruta da época**

V2 - **Morangos com Natas Vegetais**

V3 - **Fondue de Chocolate** (Para o fondue de chocolate, derreta chocolate amargo vegan e sirva com frutas.)

Domingo

Pequeno almoço

V1- Panquecas com morangos e xarope de agave

Ingredientes:

- 150 gramas de farinha
- 1 a 2 colheres de sopa de açúcar (dependendo da preferência)
- 2 colheres de sopa de fermento
- Pitada de sal
- 250 ml de leite se soja (ou qualquer outra alternativa ao leite)
- toppings: morangos, bananas, xarope de agave, chocolate negro...

Preparação: Misture a farinha, o açúcar, o fermento, o sal e o leite vegetal numa tigela até obter uma massa homogénea. Numa frigideira untada com um bocadinho de óleo, deite a massa das panquecas em pequenos círculos, em lume baixo. Quando a superfície da panqueca estiver coberta de bolhas, está pronta para virar. Deixe cozinhar do outro lado durante 1 minuto, e está pronta. Repita até não ter mais massa.

V2 - Panquecas americanas

Ingredientes:

- 2/3 de chávena de farinha
- 1/3 de chávena de flocos de aveia
- 1 chávena de leite vegetal
- 1 colher de chá de açúcar
- 1 colher de óleo de coco (pode ser margarina vegana ou outro óleo)
- 1 pitada de sal
- 1 colher de fermento..

Preparação: Misture todos os ingredientes numa tigela até obter uma massa homogénea. Numa frigideira untada com um bocadinho de óleo, deite a massa das panquecas em pequenos círculos, em lume baixo. Quando a superfície da panqueca estiver coberta de bolhas, está pronta para virar. Deixe cozinhar do outro lado durante 1 minuto, e está pronta.

V3 - Pão com “manteiga” e café com “leite vegetal”

Almoço

V1 - Massa com creme de abacate e espinafres

Ingredientes:

- Massa Esparguete
- 2 Abacates pequeninos
- 1/2 Limão (sumo)
- 3 Cubos de Espinafres Congelados
- 2 Dentes de Alho
- Azeite
- Sal
- Pimenta Preta
- Ervas de Provence (ou outras aromáticas a gosto)
- 1 Romã (opcional)

Preparação:

1. Coza a massa esparguete em água e sal.
2. Numa frigideira coloque o alho picado, um fiozinho de azeite e descongele os espinafres, adicionando colheradas de água que ferve da massa, apenas para não queimar. Tempere com umas pedrinhas de sal, pimenta preta e ervas de provence. Deixe cozinhar por 3, 4 minutos.
3. No processador adicione o abacate, os espinafres, o alho, o sumo de limão e mais um fiozinho de azeite. Triture tudo até obter um creme. Prove e acerte temperos.
4. Misture o creme na massa escorrida mas ainda bem quente. Envolve os bagos da romã e delicie-se.

V2 - Courgettes recheadas

Ingredientes:

- Água
- 3/4 courgettes
- 1 cebola roxa
- 1 pimento verde
- 1 pimento vermelho
- 1 lata pequena feijão preto
- 1 lata pequena de milho
- 1 colher de sopa de alho em pó
- 1 colher de sopa de gengibre em pó
- 1 colher de sopa de flocos nutricionais
- 1 colher e meia de sopa de agave
- 1 colher de chá de manjeriço seco
- 1 colher e meia de sopa de cominhos em pó
- 1 colher de sopa de pimentão doce em pó
- 3 folhas de louro seco
- 100 ml de vinho branco
- 100 ml de água

- 200 ml de polpa de tomatesumo
- 1 limão
- 1 mão cheia de lentilhas vermelhas, cruas
- 1 mão cheia coentros picados
-

Preparação: Corte as courgettes ao meio e coloque no forno em lume baixo, aproximadamente 20 minutos. Tire do forno, e com uma colher, retire o recheio de maneira a formar um barco. Deixe de parte. Num tacho, pique a cebola e refogue com um bocado de água, até ficar transparente. Adicione o pimento vermelho e verde picados à cebola e cozinhe durante cerca de 15 minutos, adicionando pequenas quantidades de água para que não pegue no fundo. Juntar 100 ml de vinho branco, 100 ml de água, 200 ml de polpa de tomate, alho em pó, gengibre, flocos nutricionais, agave, manjeriço, cominhos, pimentão doce, 3 folhas de louro, as lentilhas, o recheio da courgette que estava à parte e por fim, o milho. Cozinhar até ficar homogéneo e sem líquido, em lume baixo. Apague o lume e adicione o feijão preto, o sumo do limão e os coentros picados. Adicione esse recheio às courgettes, coloque no forno durante 20 minutos em lume médio e está pronto.

V3 - Migas “fingidas” com grelos

Ingredientes:

- 200 gramas de grelos (já arranjados)
- 2 chávenas (260 gramas) de feijão branco cozido
- 1 chávena de quinoa
- 2 dentes de alho
- Água q.b. (aproveite a água de cozer os grelos)
- 1 bom fio de azeite sal q.b.

-

Preparação:

1. Comece por lavar muito bem a quinoa, num coador de rede fina ou em várias águas.
2. Coza a quinoa com 2 chávenas de água e uma pitada de sal, durante 20 minutos.
3. Noutro tacho, leve os grelos a cozer em água fervente, durante 7 a 10 minutos.
4. Pique os dentes de alho e leve-os a estalar com um fio de azeite. Junte o feijão branco cozido e mal escorrido.
5. Deixe aquecer o feijão, mexendo sempre, antes de juntar os grelos já cozidos.
6. Finalmente, junte a quinoa cozida e 1a 2 chávenas de água (de preferência, a de cozer os grelos).
7. Vá mexendo de modo a ficar tudo bem misturado e até ter a consistência desejada. As migas não devem ficar em papa, mas todos os ingredientes devem estar todos bem ligados.

Jantar

V1 - Lasanha de Beringela

Ingredientes:

- 4 berinjelas
- 50 ml de azeite
- Sal e pimenta a gosto

Ingredientes do Recheio:

- 2 dentes de alho
- 2 chávena de chá de brócolos cozidos a vapor e picados
- 300 gramas de tofu amassado
- Sal e pimenta caiena a gosto

Ingredientes do Molho:

- 2 dentes de alho
- 50 gramas de azeitonas preta
- 50 gramas de azeitonas verde
- 1 colher de sopa de manjeriço
-

Preparação: Corte as berinjelas em rodela e reserve. Misture o azeite, a pimenta e o sal . Pincele as berinjelas com o azeite temperado. Dourar, em um frigideira quente, as rodela de berinjela para tirar a humidade e reserve. Refogue o alho, junte os brócolos e o tofu, misture bem e tempere com sal, pimenta caiena e acrescente o azeite. Pele os tomates e pique-os em cubos. Refogue o alho com um pouquinho de água e acrescente o tomate picado. Deixe cozinhar durante 3 minutos e acrescente as azeitonas , o azeite e o manjeriço. Retire do lume. Monte as lasanhas em pratos individuais, alternando uma rodela de berinjela e uma colherada de recheio até a altura de 5 rodela.

V2 - Tarte de Legumes

Ingredientes:

Massa:

- 1/2 chávena de chá farinha integral
- 1 chávena de chia moída
- 2 chávenas de bebida vegetal de caju
- 1/3 chávena de azeite extravirgem
- 5 ovos vegan
- Aquafaba de grão
- Flor de sal q.b.
- 1 colher de chá de fermento biológico

Recheio:

- 1 tomate sem sementes
- 300 gramas de brócolos picados
- 300 gramas de tofu aos cubos
- 1/2 chalota picada
- Pimenta preta q.b.

- Turmérico q.b.
- Flor de sal q.b.
- Sumo de limão (1 limão)
- 1 colher de sopa de azeite extravirgem

Preparação: Bata a aquafaba e reserve; Corte o tofu aos cubos e coloque numa taça a chalota, pimenta, turmérico, flor de sal e sumo de limão, misture e deixe marinar cerca de 20 minutos; Faça os ovos vegan (10 colheres de sopa de água com 5 colheres de sopa de linhaça previamente moída e deixe repousar cerca de 20 minutos); Coloque num processador de alimentos os restantes ingredientes da massa, exceto o fermento biológico, processe-os; Junte devagar o ovo vegan; De seguida, acrescente o fermento biológico e misture à mão e, de seguida a aquafaba (devagar) e deixe repousar; Pré-aqueça o forno a 180°C; Coloque a massa numa tarteira e leve ao forno cerca de 10 a 15 minutos; Entretanto, coloque numa frigideira o azeite e o tomate. Acrescente os brócolos e depois o tofu, deixe cozinhar, deite na tarteira e coloque por cima oregãos e sementes de chia só para decorar; Leve tudo ao forno de novo até cozinhar totalmente; Confirme se a massa está cozinhada, retire a tarteira, deixe arrefecer e desenforme. Acompanhe com uma salada a gosto.

V3 - Caril de Lentilhas

Ingredientes:

- 1 cebola média, cortada em gomos
- 300 ml de água (separado em 150ml)
- 1 pimento laranja médio
- 1 pimento verde médio+ou-

- 250 gramas de lentilhas
- 2 latas de leite de coco (400ml cada uma)
- Sal a gosto
- 1 colher de chá de gengibre em pó
- 2 colheres de sopa de caril em pó
- 1 colher de sopa de cominho
- 1 colher de sopa de açafrão para dar cor
- 1 colher de alho em pó
- 1 colher de canela
- 2 a 3 colheres de sopa de açúcar de coco (depende do quão gosta do caril doce)
- 1 colher de sopa de manteiga de amendoim
- mão cheia de cogumelos cortados
-

Preparação: Numa panela adicione a cebola e os 150 ml de água. Cozinhe durante cerca de 1 minuto. Junte o pimento laranja, pimento verde e as lentilhas. Misture tudo e deite as 2 latas de leite de coco, juntamente com todas as especiarias, mais os outros 150 ml de água. Deixe cozinhar até os legumes estarem tenros e o molho engrossar. Finalmente junte os cogumelos. Desligue o lume e ponha a tampa na panela. Deixe compor durante uns 10 minutos e está pronto. Adicione pepino em palitos finos e tomates cherry no topo quando servir.

Sobremesas

V1 - Bolo rápido

Ingredientes:

- 80 ml de bebida/ leite vegetal (soja, amêndoa, aveia, ...)
- 150 gramas de açúcar amarelo (ou outro adoçante a gosto)
- 1 colher de sopa de vinagre (exemplo: maçã)
- 100 ml óleo vegetal (côco, amendoim, milho, girassol, ...)
- 1 iogurte vegetal (125 gramas)
- 170 gramas de farinha de trigo branca
- 1 colher de sopa de fermento em pó
-

Preparação:

1. Aqueça a bebida vegetal até ficar morna.
2. Coloque num recipiente o açúcar, a bebida vegetal (morna) e o vinagre. Envolve bem com uma vara de arames até o açúcar ficar ligado.
3. Junte o óleo e o iogurte e bata até ficar com uma mistura homogénea.
4. Adicione a farinha e o fermento delicadamente e envolva a massa até ficar cremosa.
5. Verta a mistura numa forma untada com um pouco de óleo vegetal e farinha.
6. Leve ao forno pre-aquecido a 180 °C durante 30 minutos ou até ficar cozido por dentro.
7. No final polvilhe com açúcar em pó.

V2 - Crumble de Ruibarbo e Morango

Ingredientes:

- 2 talos de ruibarbo
- 300 gramas de morangos
- 2 colheres de sopa de xarope de ácer (ou outro adoçante). Se os morangos forem doces, pode por menos 1/4 de chávena de açúcar (ex: côco)
- 1 chávena (bem cheia) de flocos de aveia
- 1 chávena de farinha (de trigo, espelta ou aveia)
- 2 ou 3 colheres de sopa de óleo de coco

Preparação:

1. Corte o ruibarbo em rodela.
2. Corte os morangos em pedaços grosseiros.
3. Junte o ruibarbo e os morangos numa tarteira ou numa assadeira pequena.
4. Regue com o xarope e misture bem
5. Numa tigela, junte a farinha, os flocos de aveia, o açúcar e o óleo de coco. Se o óleo de coco estiver muito frio, aqueça-o ligeira-me para derreter e ser mais fácil misturar.
6. Cubra a mistura do ruibarbo e morangos com este granulado, espalhando o melhor que conseguir.
7. Leve ao forno pré-aquecido a 180°, durante cerca de 30, ou até que esteja dourado.

8. Sirva bem fresquinho.

V3 - **Brownies Veganos**

Ingredientes:

- 500 gramas de farinha (sem fermento!)
- 800 gramas de açúcar branco
- 130 gramas de cacau em pó
- 480 ml de água
- 480 ml de óleo

Preparação: Numa tigela, adicione todos os ingredientes e combine tudo. Deitar a massa dos brownies num tabuleiro anti-aderente, forrado com papel vegetal. Pôr no forno em lume baixo, durante aproximadamente 45 minutos. Vigiar a meio para ter a certeza que não queima, e espetar um palito para ver se está cozinhado. Quando espetar o palito e este vier limpo, estão prontos.