

DESAFIO VEGETARIANO

# Ementa da 1.<sup>a</sup> Semana

DESAFIO VEGETARIANO

## Conteúdo

Segunda Feira: .....	1	V1 - Wraps com refogado de tofu com pimentos e arroz <i>topped</i> com cebola frita.....	7
Pequeno Almoço .....	1	V2 - Lentilhas com batata doce (one pot recipe) .....	7
V2- Torrada com azeite e orégãos .....	1	Jantar .....	8
V3- Batido de banana com manteiga de amendoim.....	1	V1- Quiche de alho francês e cenoura .....	8
Almoço .....	1	V2 - Feijoada mexicana com guacamole.....	8
V2 - Arroz sem Pato .....	1	Sobremesas.....	9
V3 - Quinoa Primavera Cremosa .....	3	V1 - Puré de banana com canela.....	9
Jantar .....	4	V2 - Bolachas de aveia by Mafalda Camacho.	9
V2 - Hambúrguer de Feijão Preto.....	4	V3 - Iogurte de soja com pedaços de fruta..	10
V3 - Açorda de tomate com feijão e coentros	4	Quarta feira:.....	1
Sobremesa .....	5	Pequeno almoço .....	1
V1- Mousse de Chocolate (abacate e cacau).	5	V2 - Torradas com manteiga de amendoim...	1
V2 - Leite Creme .....	5	V3 - Iogurte com Fruta .....	1
V2 - Fruta da época.....	6	Almoço – duas versões de <i>ratatouille</i> ...	1
Terça feira:.....	6	V1- Ratatouille .....	1
Pequeno almoço .....	6	V2: <i>Ratatouille</i> de beringela com tomate e curgete.....	2
V2- Torrada com tomatada.....	6	Jantar .....	3
V3- Salada de Fruta com Frutos secos.....	7	V1 - Risotto de Espargos e tomate seco .....	3
Almoço .....	7	V2 - Massa de um tacho só.....	4
Sobremesa .....	4		
V1 - Barrita de Cereais (caseiras).....	4		
V3 - Torrada com hummus.....	4		
V3 - Fruta da época.....	5		

## Ementas e Receitas

Quinta Feira.....	5	V1 - Papas de Aveia com sabor a bolo de cenoura.....	16
Pequeno almoço .....	5	Ingredientes:.....	16
V2 - Torrada com margarina vegetal .....	5	V2 - Pão de banana e aveia.....	16
V3 - Batido cenoura, papaia e toranja.....	5	Almoço.....	17
Almoço .....	6	V2 - Cogumelo Pleuroto com Vinho Branco 17	
V2 - Risotto de Portobello e cenoura .....	6	V3 - Almôndegas de Tofu e Frutos Secos com Molho de Tomate .....	18
V3 - Paella de Vegetais .....	7	Jantar .....	18
Jantar .....	8	V1 - Couve Flor à Brás .....	18
V1 - Couscous com tangerina e amêndoas ...	8	Sobremesas.....	20
V3 - Mac and cheese de batata doce e caju..	8	V1 - Fruta da época.....	20
Sobremesas .....	9	V2 - Morangos com Natas Vegetais .....	20
V1 - Panquecas com chocolate negro.....	9	V3 - Fondue de Chocolate .....	20
V2 - Gelatina vegetal.....	10	Domingo .....	21
V3 - Gelado de limão .....	10	Pequeno almoço .....	21
Sexta Feira .....	10	V1- Panquecas com morangos e xarope de agave .....	21
Pequeno almoço .....	10	V3 - Pão com “manteiga” e café com “leite vegetal” .....	21
V1- Pão com <i>Hummus</i> e tomate .....	10	Almoço.....	21
V3 - Papas de aveia com cacau.....	10	V1 - Massa com creme de abacate e espinafres.....	21
Almoço .....	11	V2 - Courgettes recheadas.....	22
V1- “Bifinhos” de Pleurotos com Natas .....	11	Jantar .....	1
V2- Bolonhesa de lentilhas.....	12	V1 - Lasanha de Beringela.....	1
Jantar .....	13	V3 - Caril de Lentilhas.....	2
V1 - Caril de grão.....	13	Sobremesas.....	3
V3 - Guisado de soja com cogumelos .....	13	V1 - Bolo rápido .....	3
Sobremesas .....	14	V2 - Crumble de Ruibarbo e Morango .....	3
V1 - Azevias de batata doce.....	14	V3 - Brownies Veganos.....	4
V2 - Arroz doce .....	15		
V3 - Ameixas .....	16		
Sábado .....	16		
Pequeno almoço .....	16		

## Segunda Feira:

### Pequeno Almoço

V2- Torrada com azeite e orégãos

V3- Batido de banana com manteiga de amendoim

Ingredientes:

- 2 bananas
- Manteiga de amendoim
- Mix de sementes

Preparação:

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

### Almoço

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:

- Começamos por lavar muito bem os cogumelos e por 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.
- 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.
- 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.
- Retiramos também os cravinhos e a folha de louro.
- À água da panela, deitamos agora o arroz e esperamos cerca de 12 minutos até estar cozido e a maioria da água evaporar.
- O arroz deve ainda estar ligeiramente molhado quando o retiramos do lume.
- Retiramos a película que reveste o chouriço vegetal e cortamos cerca de metade em rodela para decorar 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.
- De seguida, colocamos os cogumelos, a cenouras e os pedacinhos de chouriço.
- Cobrimos com o resto do arroz, alisamos e, decoramos com as rodela 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:

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

**Nota:** pode substituir o manjeriço por coentros ou hortelã.

## Jantar

### V2 - Hambúrguer 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:

- Corte o pão em pedaços e coloque-os a demolhar em água fria.
- 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 e a polpa de tomate.
- Mexa e deixe cozinhar 10 minutos.
- 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:

- Comece por demolhar as tâmaras, sobretudo se estiverem um pouco secas, durante uns dez minutos ou mais.
- Num processador, coloque as tâmaras e desfaça-as, durante uns segundos.
- 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:

- Leve 800 ml do leite ao lume com o limão, o açúcar e a vagem de baunilha ao lume até levantar fervura.
- No restante leite dissolva a farinha e adiciona-o ao tacho quando este levantar fervura.
- Baixe o lume e deixe cozer durante alguns minutos para engrossar.
- Retire e ponha em tacinhas ou numa travessa.
- Versão preguiçoso: Polvilhe com canela em pó e serve frio.
- Versão cozinheiro: Polvilhe com açúcar e queime com um ferro de queimar leite creme em brasa.
- Versão Chef: Como a versão cozinheiro, mas a queima faz-se no doce gelado e imediatamente antes de servir para aguçar o sabor. Se quiser a versão chef exímio, coloque em tacinhas individuais e queime uma a uma antes de servir.

## V2 - Fruta da época

# Terça feira:

## Pequeno almoço

### 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

Almoço

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:

- Refogar numa frigideira em azeite o caril e o açafrão.
- Quando começar a borbulhar juntar a cebola, os alhos e os pimentos picados.
- 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:

- Numa panela refogar o açafrão, a cebola e o alho picado e quando o azeite borbulhar adicionar as lentilhas.

- Descascar e cortar as batatas aos cubos grosseiramente e juntar à panela. Colocar água até à altura do preparado.
- Temperar com sal e pimenta e no final juntar a hortelã ou o hortelão.

### 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:

- Colocar os legumes num processador, até ficarem ralados
- 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.
- Deixar arrefecer o recheio e montar a quiche.
- 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:

- Refogar a cebola e os pimentos em azeite, por 3min, lume brando.
- Adicionar o feijão, os espinafres e as natas de soja, até os espinafres cozerem.
- 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
- Temperar a feijoada e servir com o guacamole 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 para a gula:** pode juntar manteiga de amendoim para melhorar. :)

### V2 - Bolachas de aveia 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:

- Esmague as bananas com a ajuda de um garfo.
- Adicione a aveia, o agave, as nozes picadas, o côco ralado e a canela.
- Num tabuleiro forrado com papel vegetal, forme as bolachas com uma colher de sopa e faça por as achatar levemente.
- Adicionar por cima as pepitas e lascas de côco.
- 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, nêspira e pinhão**

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

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

## Quarta feira:

### Pequeno almoço

V2 - Torradas com manteiga de amendoim

**Nota:** Se quiser algo muito nutritivo, pode juntar banana.

V3 - Iogurte com Fruta

### Almoço – duas versões de *ratatouille*

V1- Ratatouille

Ingredientes:

- 1 beringela 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:

- Numa 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 tape.
- Num tabuleiro ou outro recipiente que possa ser colocado no forno, espalhe o molho de tomate preparado
- Coloque 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: *Ratatouille* de beringela com tomate e curgete

#### 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:

- Para preparar a polenta, pique um dente de alho e leve-o ao lume com um fio de azeite, num tacho (opcional: pode apenas cozer a polenta em água). Junte no tacho 3 chávenas de água e deixe levantar fervura.
- Tempere a água com uma pitada de sal e junte a polenta.
- Reduza o lume para o mínimo e mexa frequentemente.
- Deixe cozer cerca de 15 minutos ou até a água ter sido absorvida.
- Espalhe a polenta no fundo de um tabuleiro de forno (usei um quadrado de 22x22 cm) e deixe arrefecer.
- Corte uma cebola em rodela finas e leve ao lume com um fio de azeite, até ficar translúcida.
- Entretanto, prepare os vegetais do ratatouille, cortando-os em rodela fininhas.
- Disponha as rodela de tomate, beringela e courgete entrecaladas e parcialmente sobrepostas.
- Salpique com umas pedrinhas de sal, ervas da provença e regue com um bom fio de azeite.
- Leve ao forno pré-aquecido a 200°C, cerca de 30 a 40 minutos ou até os vegetais estarem ao seu gosto.

## 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:

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

## 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 e ajuste os temperos se necessário.
- Depois verta o *hummus* num prato/travessa e, faça uma pequena cova para colocar um pouco de azeite com uma colher.
- Polvilhar com um pouco de pimentão doce e servir.

V3 - Fruta da época

## Quinta Feira

### Pequeno almoço

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

### 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:

- Comece por picar a cebola fina e cortar os tomates e os espargos em pedaços de cerca de 1/2 cm (corte as pontas mais duras).
- 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 e deixe ferver um pouco.
- Adicione o shoyu, a cenoura e o arroz e a adicione água quente aos poucos para que arroz absorva o máximo de sabor.
- Quando arroz começar a amolecer, adicione os cogumelos e as ervas de provence.
- Deixe ferver em lume baixo até estar cozido e, se necessário, retifique os temperos.
- Adicione aos poucos o creme de aveia e vá mexendo para incorporar. Por fim adicione a salsa e desligue 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:

- Comece por partir a beringela em cubos, salpique-a com sal grosso e deixe repousar, de preferência num coador, enquanto prepara o resto.
- Retire as pontas e os filamentos do feijão verde. Corte-o em pedaços de cerca de dois centímetros.
- Coza o feijão verde em água temperada com sal, por cerca de 3 minutos.
- Retire o feijão verde e reserve a água.
- Corte a cebola e o pimento em rodela e os cogumelos em lâminas.
- Aqueça um fio de azeite numa paellera ou num tacho bem largo.
- Refogue a cebola só até ficar translúcida.
- Junte o pimento e deixe cozinhar mais cinco minutos, mexendo para não agarrar no fundo.
- Passe a beringela por água corrente e escorra bem.
- Junte a beringela e os cogumelos na paelhera e envolva bem.
- Adicione o arroz, envolva e deixe fritar cerca de cinco minutos.
- Acrescente depois a água de cozer o feijão verde. Se necessário, volte a aquece-la um pouco.
- Corte o tomate em rodela grossas e disponha-as na paellera. Procure envolvê-lo um pouco, sem mexer muito.
- Deixe cozinhar cerca de 12 minutos.
- Adicione o feijão verde e envolva. Deixe cozinhar mais 3 minutos
- Por fim, junte o feijão vermelho cozido e deixe ao lume só até o aquecer.
- 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:

- 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.
- Aqueça a água até ferver. Deite a água sobre os couscous e tape com uma tampa ou um prato.
- Deixe repousar até que toda a água seja absorvida (entre 5 e 10 minutos).
- Entretanto, leve as amêndoas laminadas ao lume, numa frigideira, até ficarem ligeiramente torradas.
- Destape os couscous e mexa com um garfo, para soltar os grãos.
- Retire o dente de alho e a casca de tangerina.
- Descasque as tangerinas, separe os gomos e parta-os em dois, em cima dos couscous, para aproveitar o sumo.
- Adicione as ervas picadas e as amêndoas torradas mesmo 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 açafrão das índias em pó)
- Cebolinho picado para finalizar, q.b. (opcional)
- 500 gramas de massa tipo cotovelos (ou semelhante), da sua preferência.

### Preparação:

- Comece por colocar os cajúes a demolhar (devem demolhar, de preferência meia hora).
- Descasque as batatas, a cebola, as cenouras e o alho. Corte em cubos grosseiros.
- 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.
- Junte 2 chávenas e deixe os legumes cozerem por cerca de 15 minutos.
- Entretanto coza a massa conforme as instruções do pacote.
- Triture tudo com a varinha mágica ou no liquidificador.
- Junte os cajúes (escorridos), a levedura nutricional e os temperos. Volte a triturar até obter uma mistura bem cremosa e homogénea.
- Escorra a massa e misture o molho.
- 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

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
- 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 mínimo e deixe cozinhar. Mexer até ter as papas cremosas (bimby, 90° 8 minutos, velocidade 1, Inverso).
- Junte as framboesas, reserve algumas para servir cruas e leve novamente a lume brando, mexendo sempre durante 1m 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:

- Numa frigideira, aqueça um fio de azeite com os dentes de alho laminados.
- Coloque os pleurotus na frigideira, de modo a que fiquem o mais espalmados possível.
- 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.
- Retire-os da frigideira, regue com o sumo de limão e reserve.
- Na mesma frigideira, coloque os cogumelos brancos e deixe-os saltar até ficarem murchos. Tempere com o tomilho.



- Junte as natas, tempere com um pouco de sal, mexa e deixe cozinhar as natas até ficarem espessas.
- Junte os pleurotus reservados e os sucos que largaram entretanto, reduza para o mínimo deixe até eles aquecerem bem.
- 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

## 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:

- Pique ou desfaça a cebola e a malagueta (com ou sem sementes) e/ou triture até ficar quase em pasta.
- Num tacho, aqueça o azeite ou óleo de coco até estar derretido. Junte a cebola e a malagueta picadas.
- Junte o pó de caril e deixe cozinhar um pouco, mexendo sempre.
- Junte aos poucos o leite de coco e envolva bem.
- Adicione o grão e o restante leite. Quando o leite estiver a ferver, junte os espinafres.
- Deixe cozinhar os espinafres por 5 minutos. Se necessário, acrescente água.
- Antes de servir, salpique com coentros picados e polvilhe com garam masala.
- Sirva com arroz basmati ou, melhor ainda com “arroz” de couve flor

### 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:

- Coloque a soja num recipiente e encha com água.
- Deixe hidratar no mínimo durante 20 minutos até 1 hora e corte os cogumelos em tiras.
- Pique as cebolas e os alhos.
- Num tacho antiaderente com azeite refogue a cebola e os alhos, juntamente com a folha de louro, até a cebola ficar translúcida.
- 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 e tempere com estragão, salsa, paprika, mostarda preta (em grão), sal e pimenta preta.
- 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.

**Nota:** Acompanhe com arroz de cenoura ou arroz de brócolos.

## 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:

- 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.
- Num tacho pequeno, misture 1 dl de água com o açúcar mascavado e leve ao lume a ferver aproximadamente 5 minutos.
- Junte o puré de batata doce e a amêndoa e leve de novo ao lume, mexendo sempre até ver bem o fundo do tacho.
- Retire do lume, junte a canela e a raspa de limão e mexa bem. Deixe arrefecer.
- Entretanto, forre um tabuleiro com papel vegetal e estenda a massa folhada cortada em quadrados.
- Coloque duas colheres de sopa de recheio em cada um, dobre-os em triângulo, pressione as pontas com os dedos para fechar.
- Leve ao forno pré-aquecido a 200 graus cerca de 15 minutos, ou até ficarem dourados.
- Retire os folhados do forno para uma travessa e polvilhe-os com canela, enquanto ainda estão quentes.
- 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:

- Lave bem o arroz e coloque num tacho com a água, o sal, o pau de canela e a casca de limão.
- Leve a lume médio e deixe o arroz cozer até a água evaporar.
- Adicione o leite de soja e mexa bem. Reduza o lume e deixe ferver, mexendo com alguma frequência.
- Misture o açúcar mascavado ou de côco e mexa mais uns minutos.

- 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

Preparação:

- 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!

### Almoço

#### 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 (necessita preparação dos cogumelos 2h antes):

- Limpe bem os cogumelos e retire o caule (preferencialmente sempre sem passar por água). De seguida seque-os muito 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 os cogumelos a marinar cerca **de 1 a 2 horas**.
- 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, cajú, 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:

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

Molho de tomate:

- 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.
- Quando o azeite estiver quente e as folhas de manjeriço estiverem murchas, junte o tomate triturado.
- 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:

- No liquidificador bata a aveia com a água, coe e reserve.
- No processador triture a couve flor até obter uma espécie de arroz.
- 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).
- 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.
- 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.

### 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:

- Numa travessa, regue os cogumelos com o sumo do limão e shoyu.
- Polvilhe com alho em pó, pimenta preta e umas pedrinhas de sal (cuidado porque alguns molhos de soja já têm muito sal).
- 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).
- Na hora de panar, se estiverem a agarrar mal o pão 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.
- Frite em óleo bem quente até dourarem e coloque em papel absorvente de cozinha para secarem.
- 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.
- 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 que não contenha alimentos de origem animal e sirva-o 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 e uma 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.

### 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:

- Coza a massa esparguete em água e sal.
- 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.
- 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.
- 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 manjerição 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, manjerição, cominhos, pimentão doce, 3 folhas de louro, as lentilhas, o recheio da courgette que estava á parte e 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.

## 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, alternando uma rodela de berinjela e uma colher de recheio até a altura de 5 rodela.

### 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 açafraão 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 e 1 colher de sopa de fermento em pó

#### Preparação:

- Aqueça a bebida vegetal até ficar morna.
- Coloque num recipiente o açúcar, a bebida vegetal (morna) e o vinagre.
- Envolve bem com uma vara de arames até o açúcar ficar ligado.
- Junte o óleo e o iogurte e bata até ficar com uma mistura homogénea.
- Adicione a farinha e o fermento delicadamente e envolva a massa até ficar cremosa.
- Verta a mistura numa forma untada com um pouco de óleo vegetal e farinha.
- Leve ao forno pre-aquecido a 180 °C durante 30 minutos ou até ficar cozido por dentro.
- 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:

- Corte o ruibarbo em rodela.
- Corte os morangos em pedaços grosseiros.
- Junte o ruibarbo e os morangos numa tarteira ou numa assadeira pequena.
- Regue com o xarope e misture bem
- 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.
- Cubra a mistura do ruibarbo e morangos com este granulado, espalhando o melhor que conseguir.
- Leve ao forno pré-aquecido a 180°, durante cerca de 30, ou até que esteja dourado.
- 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.