

Ementa Semanal:

| 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"> • Batido de Kiwi • Sopas de cevada com bebida cevada • Creme de arroz, maçã e pecans | <ul style="list-style-type: none"> • Salada de quinoa • Macarrão com espinafres e tomate seco • Coxinhas de Shitake | <ul style="list-style-type: none"> • Espetadas de vegetais e tofu • Guisado de ervilha • Sticks de tofu panado | <ul style="list-style-type: none"> • Pudim de pão • Bolachas de manteiga de amendoim e cacau cru • Mini tarte de cebola e tomilho |
| Terça | <ul style="list-style-type: none"> • Cereais • Aveia com frutos vermelhos • Papa de Arroz com sementes | <ul style="list-style-type: none"> • Brócolis com creme de batata gratinados • Gaspacho espanhol • Salada cous cous com abóbora e rúcula | <ul style="list-style-type: none"> • Cachorro quente • Tabbouleh fingido • Caril de Tofu e amêndoas | <ul style="list-style-type: none"> • Pudim de banana • Pasteis de batata doce salgados • Crumble integral de aveia com maçã |
| Quarta | <ul style="list-style-type: none"> • Muffin de panetone • Barra de cereais com amêndoas e ameixas secas • Papas de maçã, manteiga de amendoim e canela | <ul style="list-style-type: none"> • Hamburguer de Quinoa • Cevada com legumes de verão e pêssego • Sopa fingido de batata doce, grão e couve | <ul style="list-style-type: none"> • Salada de couscous de couve e batata doce e molho de tahine e limão • Empadas de cogumelos e seitan • Arroz de sésamo e caju | <ul style="list-style-type: none"> • Bolachas integrais de guaraná e canela • Queques de Frutos vermelhos • Salgadinhos de tomate e orégãos |
| Quinta | <ul style="list-style-type: none"> • Sumo verde com aveia de frutos vermelhos • Aveia no forno com maçã e quinoa • Papas de trigo sarraceno e aveia | <ul style="list-style-type: none"> • Hambúrgueres de beterraba • Salada morna de fusili e grão • Polenta com esparregado de brócolos | <ul style="list-style-type: none"> • Legumes salteados com caril • Kibes de berinjela e quinoa • Massa a lavrador | <ul style="list-style-type: none"> • Bolo de Ananás • Tosta de tomate e berinjela grelhada • Muffin de banana |

| | | | | |
|----------------|--|--|---|--|
| Sexta | <ul style="list-style-type: none"> • Batido proteico de cânhamo e kiwi • Creme de sementes de girassol + “compota” de sementes de chia • Mini bolo de Maçã e Banana | <ul style="list-style-type: none"> • Batata assada com creme de couve-flor • Tempura de vegetais • Torta de arroz | <ul style="list-style-type: none"> • Salada colorida de feijão preto e palitos de batata doce assada • Ravioli com queijo de amêndoas • Polenta com proteína de soja | <ul style="list-style-type: none"> • Brigadeiro de Alfarroba • Patê de sementes girassol e pimenta • Bolo de tofu |
| Sábado | <ul style="list-style-type: none"> • Bacon vegano de shiitake • Crackers de sementes • Bolo de Milho | <ul style="list-style-type: none"> • Quiche vegana de alho poró • Esparguete com favas e limão • Hambúrguer de Ervilha | <ul style="list-style-type: none"> • Quiche vegana • Pasteizinhos cozidos, recheados de abóbora e queijo vegetal, cobertos com molho de legumes • Sandes de Tofu na Frigideira | <ul style="list-style-type: none"> • Bolinhos de chocolate recheados • Bombom vegano com recheio cremoso de chocolate com menta • Docinhos de damasco |
| Domingo | <ul style="list-style-type: none"> • Flocos de Soja com Aveia Integral e Uvas • Muffin Integral de Cenoura • Receita de waffles vegan com creme de chocolate | <ul style="list-style-type: none"> • Nhoque vegano de legumes • Refogado de Couve Branca com Ananás e Morango • “Arroz de Brócolis” com Amêndoas e Alho | <ul style="list-style-type: none"> • Receita de assado de legumes – Grão de Soja • Bifes de Soja com Massa e Miso • Feijão Preto com Gengibre | <ul style="list-style-type: none"> • Brigadeiro de morango • Patê de feijão, pimento e alho • Folhadinhas de Batata Doce e Amêndoa no forno |

2ª feira:

Pequeno-Almoço

V1 - Batido de kiwi

Ingredientes

1. 2 chávena de [iogurte natural](#) (pode ser de soja) + 2 colheres de sopa para o *topping*
2. 1 kiwi médio, maduro (80g)
3. ½ chávena (50g) de espinafres frescos
4. 1 colher de sopa (8g) de sementes de linhaça moídas
5. 2 colheres de chá (10g) de [creme de amêndoa](#)
6. 1-2 folhas de menta, frescas (opcional)
7. Raspa de ¼ lima (opcional)
8. ¼ chávena (30g) de [granola de maçã](#) (usei [esta receita](#) e substitui a banana por maçã cozida)

Preparação

1. Coloque todos os ingredientes (excepto a granola) num liquidificador e triture, até obter um batido cremoso.
2. Sirva o batido num copo e decore-o com iogurte (às vezes deixo um pouco do da receita para o *topping*), a granola de maçã, ou outros *toppings* a gosto.

V2 - Sopa de cevada com bebida vegetal

Ingredientes

- 1 Pão individual ou 1 fatia de pão
- 120ml Bebida vegetal
- 2 csp Cevada, café ou cacau em pó
- Açúcar de cana, amarelo ou geleia de agave, a gosto
- 1 cch Canela em pó
- 1 cch Coco ralado

Preparação

1. Corte o pão aos bocadinhos.
2. Aqueça a bebida vegetal ou não e verta para uma taça.
3. Junte a cevada e os bocadinhos de pão.
4. Adicione o açúcar de cana (amarelo ou geleia de agave), a canela em pó e o coco ralado.
5. Envolve bem o pão na bebida vegetal.

Sugestão Adicione alguns frutos secos e sementes variadas como: chia, goji, girassol e linhaça.

V3 - Creme de arroz, maçã e pecans

Ingredientes (para 1 dose)

- 3/4 de chávena de arroz integral cozido*
- 1/2 chávena de leite vegetal a gosto, sem açúcar (usei de aveia)
- 1/2 maçã pequena, em cubos
- 2 fatias finas de gengibre
- 1 pedaço de pau de canela
- 1 casquinha de limão

Toppings à escolha. Aqui usei: maçã, framboesas, canela em pó, nozes pecan tostadas**, passas e manteiga de amendoim

Preparação:

1. Numa panela pequenina ou num púcaro coloque o arroz, o leite vegetal, a maçã em cubos, o gengibre, o limão e o pau de canela.
2. Leve a lume baixo e deixe ferver uns 5 minutos, para o arroz e a maçã amolecem e para apurar os sabores, mexendo de vez em quando para não deixar queimar.
3. Quando estiver pronto retire a casca de limão, o pau de canela e as fatias de gengibre, coloque numa tigela e sirva com os toppings desejados.

Almoço

V1 - Salada de Verão de Quinoa

Ingredientes

- 1 chávena de quinoa seca

- 1 tomate verde, aos pedaços (pode ser trocado por pepino fresco ou em pickle)
- 400g de feijão preto, cozido
- 1/2 pêssego maduro, em cubinhos (ou manga)
- 1 cebola pequena, finamente picada
- 5-6 tomates secos em óleo, aos pedaços
- Salsa e coentros a gosto, picados
- Molho vinagrete: azeite, vinagre, sal e 1 pitada de mostarda dijon

Preparação:

1. Começar por cozer a quinoa, tal e qual como o arroz: 2 chávenas de água para 1 de quinoa, lavando a quinoa antes (aconselho num passador com malha muito apertada ou num pano de musselina para que os grãos da quinoa, que são muito pequeninos, não se escapem), temperando a água com sal e levar em lume brando. Quando a água tiver sido absorvida e a quinoa parecer que está “quebrada” está pronto.
2. Retirar do lume e deixar arrefecer.
3. Numa taça colocar o feijão, a cebola, o pêssego, o tomate verde, o tomate seco (escorrer bem do óleo e absorver com papel de cozinha o excesso) e as ervas aromáticas.
4. Juntar a quinoa já arrefecida e temperar a gosto com o molho vinagrete.

V2 - Macarrão com espinafres e tomate seco

Ingredientes

- Macarrão para 2 (ou outra massa pequena)
- 1 colher de sobremesa de azeite
- 1 dente de alho, picado
- 6 tomates secos em óleo pequenos, aos pedaços
- 1/2 molho de espinafres, apenas as folhas (se usarem espinafre de folha grande é melhor cortá-la)
- 3 colheres de sopa de parmesão vegan
- Sal e pimenta q.b.

Preparação

1. Colocar o macarrão a cozer em água e sal.
2. Enquanto o macarrão coze colocar numa frigideira o azeite e o alho, em lume baixo e deixar o alho libertar aroma para o azeite, sem queimar.

3. Lançar para a frigideira os espinafres, temperar com pimenta e deixar amolecer e perder alguma água (Os espinafres podem ser colocados todos ao mesmo tempo na frigideira, pode parecer que está muito cheia mas quando amolecem diminuem muito de tamanho)
4. Enquanto os espinafres cozem retirar os tomates do frasco, escorrer o óleo em excesso e partir aos pedaços. Juntar aos espinafres na frigideira e envolver.
5. Entretanto a massa já cozeu e escorre-se, reservando 1/2 chávena da água da cozedura e adiciona-se a massa à frigideira com os espinafres, envolvendo.
6. Juntar o parmesão vegan e cerca de 4 colheres de sopa da água da massa, ou um pouco mais, até que se forme um molho cremoso.
7. Ajustar os temperos e servir

V3 - Coxinhas de Shiitake

Ingredientes

Massa

- 1 batata grande cozida e amassada
- 400ml de leite de aveia
- 150grs de farinha de trigo
- 1/2 cebola picada
- 2 colheres de sopa de óleo
- 2 colheres de sopa de molho shoyu
- 1 colher de sobremesa de sal

Recheio

- 8 cogumelos [shiitake](#) desidratados
- 1 cebola média picada
- 3 dentes de alho picados
- 2 colheres de molho shoyu
- 3 colheres de salsinha picada
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino em pó

Para panar

- 2 colheres de linhaça
- 1/2 xícara de água
- 1/2 xícara de farinha de trigo
- 1/2 xícara de pão ralado

Preparação:

Preparo do recheio:

Coloque os cogumelos de molho em água quente por aproximadamente 20 minutos, corte-os em tiras finas. Refogue a cebola e o alho até dourarem, adicione o shoyu, o sal, os cogumelos e a salsinha e refogue por aproximadamente 5 minutos. Reserve.

Preparo da massa: doure a cebola no óleo, acrescente em seguida o leite de aveia, a batata, o molho shoyu e o sal; misture. Deixe cozinhar, mexendo com uma colher, até engrossar levemente. Em seguida adicione a farinha de trigo e mexa vigorosamente até se tornar uma mistura homogênea. Espere esfriar, faça bolinhas, recheie com o shiitake e modele as coxinhas.

Para empanar:

triture as sementes de linhaça no liquidificador, adicione 1/2 xícara de água e deixe descansar por pelo menos 15 minutos. Misture as farinhas de trigo e de rosca; passe as coxinhas primeiro na linhaça e depois na farinha. Leve para fritar em óleo bem quente até dourar.

Rende aproximadamente 15 coxinhas médias.

Jantar

V1 - Espetadas de Vegetais e Tofu

Ingredientes

- 1 limão
- 1 dente de alho
- 4 colheres de sopa de azeite
- tofu qb
- 1 courgette
- 1 beringela
- 1 cebola
- 2 tomates
- 3 paus de loureiro

Preparação

1. Espremer o sumo do limão e juntar o alho e o azeite, mexendo bem.

2. Cortar os vegetais em rodelas, o tofu em quadrados e enfiar no pau de loureiro, alternando, a courgette com o tofu, a beringela, a cebola e o tomate.
3. Regar as espetadas com a marinada preparada e deixar repousar durante 1 hora.
4. Enquanto as espetadas de vegetais ficam a marinar, pode-se preparar a brasa.
5. Quando a brasa estiver pronta, colocar as espetadas e deixar grelhar.

V2 - Guisado de Ervilhas

Ingredientes

- 1 cebola média, picada
- 3 cubos de [caldo de legumes caseiro](#) (1 colher de sobremesa de azeite)
- 2 dentes de alho, picados
- 1 talo de alho francês, em meias-luas
- 2 folhas de louro pequenas
- 2 tomates bem maduros, médios, aos pedaços
- 1/4 chávena (60 mL) de vinho branco
- 2 chávenas de ervilhas
- 1 + 1/2 chávena de água
- 1 raminho de coentros (cerca de 3-4 caules, com as folhas)
- 1 caule de folhas de hortelã
- Sal q.b.

Como preparar

1. Num tacho pequeno colocar a cebola, os dentes de alho, o alho francês, as folhas de louro, o caldo de legumes (ou o azeite) e uma pitada de sal. Levar a lume médio-baixo e deixar amolecer.
2. De seguida adicionar o tomate e refogar durante 1-2 minutos. Acrescentar o vinho e deixar evaporar um pouco.
3. Quando o tomate estiver já muito mole com algum molho no tacho, juntar as ervilhas, envolver e colocar a água, os coentros e a hortelã. Temperar com sal, colocar a tampa no tacho mas sem o tapar por completo e deixar em lume baixo cerca de 20 minutos, ou até às ervilhas estarem cozinhadas.
4. Ajustar o sal e servir como prato principal, com arroz, ou como acompanhamento de outros alimentos.

V3 - Sticks de Tofu panado

Ingredientes

- Aprox. 200 gramas de tofu firme cortado em tiras
- 1 dente de alho ralado
- 2 colheres (sopa) de molho shoyu
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 xícara de leite vegetal de sua preferência
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 pitada de pimenta vermelha em pó
- 1 pitada de ervas finas
- 1 pitada de coentro em pó
- 1 pitada de canela em pó
- 1/2 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de farelos de pão
- sal o quanto baste

Preparação

1. Misture o alho ralado, o molho shoyu, o suco de limão e 1 pitada de sal. Misture o tofu neste molho e deixe marinando em um recipiente com tampa ou saco com fecho hermético por pelo menos 1 hora.
2. Em um recipiente misture o leite vegetal e o amido de milho.
3. Em outro misture a farinha de trigo, os farelos de pão e os temperos. Passe as tiras de tofu primeiro na mistura de farinha , depois no leite vegetal, e novamente na mistura seca. Disponha em uma assadeira untada, espalhe um fio de azeite sobre as tiras e leve para assar em forno médio pré-aquecido, deixando dourar dos dois lados.

Sobremesa ou Snack

V1 - Pudim de pão vegano

Ingredientes:

- 500ml de água
- 1/2 xícara de amêndoas demolhadas por 4 horas

- 3 pães franceses
- 8 colheres (sopa) de açúcar orgânico
- 3 colheres (sopa) de amido de milho
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- 1 colher (sobremesa) de essência de baunilha
- 1 colher (sobremesa) canela em pó
- Calda
- 6 colheres (sopa) de açúcar orgânico

Preparação:

1. Bata as amêndoas no liquidificador, junto com 500ml de água. Coe com uma peneira.
2. Misture o leite de amêndoas com o açúcar e bata no liquidificador, junto com o óleo de coco, a essência de baunilha e a canela. Em seguida, adicione e bata o amido de milho; por último os pães picados em pedaços pequenos, aos poucos.
3. Para a calda: Despeje o açúcar numa forma para pudim e leve ao fogo baixo para derreter, espalhando pelas laterais com uma colher.
4. Despeje o líquido na forma e leve para assar em banho-maria, no forno médio-alto, por cerca de 40 minutos. Espete com um palito para verificar se está bem consistente. Deixe esfriar, desenforme e sirva.

V2 - Bolachas de manteiga de amendoim e pepitas de cacau cru

Ingredientes

- 150 gr de açúcar mascavado
- 50 gr de creme vegetal
- 3 colheres de manteiga de amendoim
- 50 gr de tofu batido
- 150gr de farinha com fermento
- 1 colher de pepitas de cacau cru

Preparação

1. Pré-aquecer o forno a 160°
2. Numa taça juntar o creme vegetal, a manteiga de amendoim e o açúcar e bater até ficar com uma massa cremosa
3. Bater o tofu e adicionar à mistura previamente feita
4. Peneirar a farinha e juntar, mexendo até a mistura ficar homogênea

5. Juntar as pepitas de [cacaú cru](#), mexer e deixar repousar 30 minutos no frigorífico
6. Colocar uma folha de papel vegetal ou alumínio num tabuleiro e com a ajuda de duas colheres fazer montinhos achatados, deixando sempre um espaço entre eles.
7. Levar ao forno durante 10 minutos e deixar arrefecer no tabuleiro.

V3 - Mini tartes de e cebola e tomilho

Ingredientes:

Massa (do livro, [Cozinha Vegetariana para quem quer poupar](#))

- 1 chávena de farinha de trigo (com ou sem fermento)
- 1 chávena de farinha de trigo integral
- 1/2 chávena / 125 mL de água
- 1/4 chávena / 60 mL de azeite
- 1 pitada de sal

Nota: metade desta receita de massa é suficiente para as 10 tartes, mas faça sempre esta quantidade pois congelo o que sobra, dando assim para um próximo uso.

Recheio

- 1 cebola grande, em meias luas finas
- 1 alho francês grande, parte branca, em meias luas finas
- 1 dente de alho, picado
- 1 raminho de tomilho fresco, apenas as folhas
- 100mL de natas vegetais (costumo usar de soja ou de arroz)
- Azeite q.b.
- Sal e pimenta q.b.

Preparação

1. Numa taça grande juntar as farinhas e o sal. Num copo colocar a água e o azeite e, embora eles não se misturem, mexer algumas vezes com a colher. Colocar os líquidos na taça com as farinhas, envolver, mexer com a mão, sem amassar muito, até se formar uma massa moldável que se despegue das mãos. Se estiver muito seco, junte um pouco mais de água, mas em pouca quantidade de cada vez, uma colher de café por exemplo, até obter a consistência adequada. Deixar repousar 10 minutos no frigorífico antes de esticar.

2. Num tacho colocar o azeite, o alho e a cebola e deixar amolecer. Juntar o alho francês, uma pitada de sal e o tomilho e saltear durante uns minutos, até os legumes ficarem cozidos e ligeiramente caramelizados. Deixar arrefecer e reservar.
3. Numa tacinha colocar as natas e tempere com uma pitada de sal e de pimenta.
4. Retirar bolinhas de massa do tamanho de bolas de ping-pong, esticar em formato arredondado com a ajuda de um rolo da massa e forrar formas de queques com a mesma. Colocar a mistura de cebola e alho-francês já arrefecida nas formas com a massa e no topo uma colher de sopa de natas, bem espalhada pela mini-tarte. Levar ao forno a 180°C durante 25-30 minutos

3ª feira

Pequeno-Almoço

V1 - Cereais

Ingredientes

- 375g Aveia integral
- 150g Multicereais (granula)
- 100g Corn flacks (sem açúcar)
- 20g Sementes de linhaça dourada
- 20g Sementes de linhaça castanha
- 20g Sementes de sésamo brancas
- 20g Sementes de sésamo pretas
- 20g Sementes de sésamo castanhas
- 20g Sementes de chia
- 20g Sementes de cânhamo
- 20g Sementes de papoila
- 20g Sementes de abóbora
- 20g Sementes de girassol
- 20g Bagas goji
- 80g Avelã
- 60g Passas

Preparação

1. Num recipiente largo e alto, adicione a aveia, granula, corn flakes, tape e misturar tudo.

2. Acrescente as sementes, as bagas goji, avelãs e passas. Volte a tapar e misture tudo muito bem.
3. Guarde os cereais num recipiente fechado.

Sugestão

Para que o pequeno almoço fique mais nutritivo, acrescente no momento de servir uma colher de sopa de sementes de linhaça douradas moídas e uma colher de sobremesa de levedura de cerveja.

V2 - Flocos de aveia com frutos silvestres

Ingredientes

- 100ml Bebida vegetal (aveia, arroz, soja, amêndoa, ...)
- 50g Aveia integral, flocos
- 1 csp Linhaça, moída
- ½ csp Avelãs
- ½ csp Passas
- ½ csp Amêndoas, laminadas
- 1 csp Frutos vermelhos
- Sementes sésamo pretas, a gosto

Preparação

1. Coloque a bebida vegetal na taça. Adicione a aveia e mexa até absorver.
2. Adicione a linhaça, avelãs, passas, amêndoas e mexa tudo.
3. Acrescente os frutos vermelhos e por cima as sementes de sésamo.

Sugestão

Se preferir pode aqueça um pouco a bebida vegetal antes de adicionar a aveia e os flocos.

V3 - Papas de arroz com sementes

Ingredientes

- 150ml Água
- 50g Flocos de arroz
- 1 Pitada de sal
- 1 Limão, casca e sumo
- Canela em pó, a gosto
- Sementes, a gosto

Preparação

1. Num tacho coloque a água, flocos de Arroz, sal e a casca de limão.
2. Deixe levantar fervura, mexendo sempre.
3. Quando levantar fervura, tape o tacho e deixe cozinhar durante 10 minutos em lume brando, mexendo de vez em quando.
4. Regue com o sumo de limão e envolva tudo.
5. Coloque numa taça e distribua a canela e as sementes.

Sugestão

Se preferir uma papa mais líquida adicione mais água à cozedura.

Almoço

V1 - Brócolos Gratinados

Ingredientes

- 1 maço pequeno de brócolis picado
- 1 xícara de batata picada
- 1/4 de xícara de leite de vegetal
- 1/2 cebola ralada
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo ou de arroz
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- 1 colher (sopa) de molho shoyu
- 5 gotinhas de óleo de sésamo torrado
- 4 colheres (sopa) de água quente
- 3 colheres (sopa) de azeite
- sal o quanto baste

Preparação

1. Leve o brócolis e a batata para cozinhar no vapor até ficarem macios.
2. Bata a batata cozida no liquidificador, junto com a água quente, alho, salsinha, shoyu, o leite vegetal, o óleo de sésamo, azeite e a farinha, formando um creme.
3. Tempere os brócolis com a cebola ralada, sal e um fio de azeite. Disponha em uma assadeira untada, cubra com o creme de batata e leve para assar em forno médio por cerca de 20 minutos.

V2 - Gaspacho Espanhol

Ingredientes

- 700gr de tomate
- 1 dente de alho
- 1 tira de pimento vermelho
- 1 tira de pimento verde
- 1 cebola pequena
- 200gr de pepinho
- sal
- azeite qb
- 1 colher de sopa de vinagre balsâmico
- 300ml de água
- tostas para acompanhar

Preparação

1. Juntar todos os ingredientes (menos a água) num tacho grande e com uma varinha mágica liquidificar. Adicionar a água e bater o gaspacho mais uma vez com a varinha mágica. Coar o gaspacho.
2. Guardar no frigorífico e deixar ficar bem fresco. Se não ficar bem frio pode ser servido com pedras de gelo.
3. Colocar tostas ou pão frito para acompanhar.

V3 - Salada de couscous abóbora e rúcula

Ingredientes (para 3 pessoas)

- 1 chávena de água a ferver + 1 chávena de couscous seco
- 1 colher de sobremesa de salsa seca
- 1 colher de sobremesa de alecrim seco
- 1/2 colher de sobremesa de flocos de malagueta (opcional)
- 1/2 colher de sobremesa de azeite
- 2 dentes de alho picados
- 1 pedaço de gengibre ralado, a mesma quantidade do alho
- 1 chávena de abóbora manteiga, em cubos pequenos
- 1 cebola pequena, em meias luas
- 1 alho francês, em meias luas

- 1/4 colher de sobremesa de noz moscada
- 1/3 colher de sobremesa de alecrim seco
- 1 chávena de feijão branco, cozido e escorrido
- 3 mãos cheias de rúcula selvagem
- 1/4 chávena d alho francês, temperar com a noz moscada, sal, o resto do alecrim e uma pitada de pimenta e cozinhar durante mais uns minutos.
- Juntar a mistura de abóbora aos couscous, com o feijão, a rúcula e as nozes.
- Ajustar o sal e temperar com o aze nozes picadas
- Sal, pimenta, azeite e vinagre balsâmico q.b.

Preparação

1. Juntar o couscous seco com a colher de sobremesa de alecrim, a salsa e os flocos de malagueta e hidratar com a água a ferver. Deixar em repouso 5 minutos e separar os grãos com um garfo.
2. Numa frigideira colocar o azeite, o alho e o gengibre e deixar amolecer em lume brando.
3. Adicionar a abóbora e saltear durante uns minutos. Juntar água até tapar o fundo da frigideira e deixar a abóbora amolecer durante uns minutos.
4. Acrescentar a cebola e oite e o vinagre balsâmico a gosto.

Jantar

V1 - Cachorro de quente

Ingredientes

- 2 cenouras de tamanho médio, não muito grossas
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher (sopa) de cebola ralada
- 2 colheres (sopa) de óleo de sésamo tostado
- 1 colher (sopa) de vinagre ou suco de limão
- 1 pitada de pimenta-do-reino em pó
- 1 pitada de gengibre em pó
- 1 colherzinha (café) de sal
- Pães veganos para hot-dog
- Acompanhamentos à escolha

Preparação

1. Descasque as cenouras e remova as extremidades. Leve para cozinhar em água fervente, de 8 a 10 minutos. As cenouras devem ficar cozidas porém firmes, "al dente". Mergulhe-as imediatamente em água fria.
2. Misture todos os ingredientes do tempero, coloque em um saquinho hermético ou pote, junto com as cenouras. Agite para misturar bem e deixe marinando na geladeira por cerca de 24 horas.
3. Unte uma frigideira com azeite ou óleo e doure as cenouras junto com o molho em que marinaram, virando, até ficarem levemente tostadas.
4. *Esta receita foi traduzida e adaptada a partir de outras versões internacionais do hot-dog de cenoura.*

V2 - Tabbouleh fingido

Ingredientes

- 1 chávena de couscous seco
- 1 chávena de caldo de legumes
- 1 pepino pequeno, sem sementes
- 1 tomate maduro pequeno
- 1 cebola pequena
- 1/2 maçã verde pequena
- 400g de grão cozido
- Hortelã e salsa a gosto
- Sumo de 1/2 limão
- Raspa de 1 limão
- 1/4 de chávena de frutos secos tostados e picados (escolhi avelãs mas podem ser nozes, amêndoas ou pinhões, por exemplo)
- Sal q.b.
- Molho vinagrete para temperar: azeite, vinagre balsâmico, mostarda dijon e alho ralado ou em pó.

Chávena com capacidade de 250ml

Preparação

1. Aquecer o caldo de legumes e quando começar a levantar fervura retirar do lume e colocar sobre o couscous. Deixar absorver cerca de 5 minutos.
2. Enquanto o couscous hidrata colocar no robot de cozinha o pepino, a cebola, o tomate, a maçã, a salsa e a hortelã. Picar em modo pulse até atingir pedaços do tamanho pretendido, a gosto.
3. Passar a mistura para uma taça e juntar o grão.

V3 - Caril de tofu de amêndoas

Ingredientes

- Azeite

- meio copo de amêndoas
- 1 cebola pequena
- 1 colher de chá de sementes de mostarda
- 2 alhos
- gengibre q.b.
- 1 colher de sobremesa de turmerico
- caril moído q.b.
- 2 tomates médios
- 1 colher de coco ralado
- leite de soja q.b.
- natas vegetais (opcional)
- 250gr de tofu (nesta receita usei tofu fumado)

Preparação

1. Aquecer o [azeite](#) e juntar as cebolas, deixar alourar e juntar as amêndoas. Deixar as amêndoas tostar.
2. Adicionar as sementes de mostarda e o turmerico. Deixar cozinhar até as sementes começarem a abrir. Adicionar o gengibre, e os alhos e deixar cozinhar cerca de 2 minutos.
3. Juntar os tomates e deixar cozinhar até os tomates ficarem em “polpa”. Adicionar o tofu, cortado em cubinhos. juntar um pouco de leite de soja com o coco, o caril e deixar cozinhar até o tofu ficar amolecido.
4. Rectificar os temperos.

Servir com arroz basmati.

Sobremesa ou Snack

V1 - Pudim de banana

Ingredientes

- 2 bananas nanicas grandes e maduras
- 1 xícara bem cheia de leite de soja (ou outro leite vegetal)
- 1/4 de xícara de aveia em flocos
- 5 gotinhas de essência de baunilha (opcional)
- canela em pó para polvilhar

- açúcar orgânico/ stevia à gosto para adoçar

Preparação

Pique as bananas e leve para cozinhar junto com o leite vegetal e a aveia. Deixe ferver por cerca de 5 minutos em fogo baixo. Ainda quente bata bem no liquidificador e adoce à gosto. Despeje em potes de sobremesa e polvilhe canela em pó. Sirva frio ou gelado.

V2 - Pastéis de batata doce salgado

Ingredientes:

- 3 Batatas doces médias
- 1 colher de sopa de sementes de chia
- 2 colheres de sopa de pão ralado
- Coentros
- Cebola
- Alho
- Azeite
- Farinha (integral ou sem fermento)

Preparação:

Pele e corte as batatas doces, leve a cozer com uma pitada de sal. Entretanto faça o refogado com azeite, cebola, alho e coentros. Quando as batatas estiverem cozidas esmague-as com um garfo, de seguida envolva ao refogado e adicione o pão ralado (até ter a consistência desejada).

Com as mãos molde o preparado em forma de hamburques, passe-os pela farinha e frite num fio de azeite até ficarem dourados.

V3 - Crumble integral de aveia

Ingredientes

Para a base

- 6 a 7 Maças biológicas, pequenas
- 1/2 colher de chá de Canela em pó
- 1/2 colher de chá de Gengibre em pó

Para a cobertura

- 1/4 cup/chávena de Flocos de Aveia Integral Biológica
- 80 gramas de Farinha Integral
- 50 gramas de Margarina *vegan* (ou óleo de coco)

- 40 gramas de Açúcar Mascavado
- 1/2 colher de chá de Canela em pó
- 1/2 colher de chá de Gengibre em pó

Preparação:

Para a base

1. Descasque as maçãs e corte-as em pedaços pequenos.
2. Coloque as maçãs num tacho, junte 1/2 colher de chá de canela e 1/2 colher de chá de gengibre e leve ao lume baixo, cerca de 5 minutos. Disponha as maçãs num tabuleiro pequeno de ir ao forno (como o da foto) e reserve.
3. Entretanto, pré-aqueça o forno a 180°

Para a cobertura

1. Numa tigela, junte todos os ingredientes para a cobertura e amasse com as mãos, até obter uma massa arenosa.
2. Disponha a cobertura por cima das maçãs e leve ao forno, a 180°, entre 20 a 30 minutos, ou até a crosta estar dourada.

Sirva morno ou frio.

4ª Feira:

Pequeno-Almoço

V1 - Muffin de Panetone

Ingredientes:

Espanja:

- 160ml (2/3 xícara) de água
- Um sachê de fermento biológico seco
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo

Massa:

- 250 ml de suco de maçã e laranja (1 maçã sem semente batida no liquidificador com sumo de 2 laranjas)
- 1 xícara (de chá) de açúcar mascavo
- 2 colheres (de sopa) de psyllium hidratadas em 1/3 de xícara (de chá) de água
- 1 e 1/2 xícara (de chá) de farinha de arroz integral
- 1/2 xícara (de chá) de fécula de batata ou amido de milho

- 1 xícara (de chá) de farinha de amêndoas (pode ser outra farinha)
- 1 colher (de chá) rasa de goma xantana
- 2 colheres (de sopa) de vinagre de maçã
- 2 colheres (de sopa) de azeite
- 4 colheres (de sopa) de essência de panetone
- 2 colheres (de sopa) de raspas de laranja (casca)
- 1 colher (de sopa) de mix de especiarias (canela, cravo, noz moscada)
- Frutas secas e castanhas a gosto

Preparação

1. Preaqueça o forno a 250°C.
2. Para a esponja, aqueça a água por uns 30 segundos no fogão e misture o fermento biológico seco e 1 colher de sopa de açúcar mascavo. Deixe descansando até que ele ative e comece a crescer.
3. Coloque o psyllium para hidratar na água e reserve (pode ser chia ou linhaça triturada também).
4. Em um recipiente, misture as farinhas e a goma xantana e reserve.
5. Com um fouet (ou batedeira), bata o açúcar mascavo, o suco, a essência de panetone, o psyllium, e as raspas de laranja até que o açúcar se dissolva. Por último adicione o fermento e misture mais um pouquinho.
6. Com calma, vá adicionando a mistura seca de farinhas, sempre aos pouquinhos e mexendo simultaneamente. Quando a massa estiver homogênea acrescente o vinagre de maçã e o azeite (pode ser outro óleo que você tiver em casa) e incorpore à massa.
7. Por fim, acrescente as frutinhas, chocolate, e o que mais você quiser, e misture cuidadosamente com uma colher.
8. Despeje a massa nas forminhas de muffin e deixe crescer mais um pouco – uns 10 minutinhos.
9. Leve ao forno em fogo alto (250°C) e, depois de 5 minutos, abaixe a temperatura para 180°C e asse por mais uns 15 minutos (isso depende muito do seu forno!) Retire e deixe esfriar - a mistura de farinha sem glúten continua em processo de preparo enquanto quente, portanto, se você comer ainda morno, estará comendo cru e com textura diferente do que a receita propõe.

V2 - Barras de cereais com amêndoas e ameixas secas

Faz cerca de 4 a 6 barras

Ingredientes

- 1 ½ chávenas (135g) de flocos de aveia
- ½ chávena (70g) de amêndoas (também juntei algumas sementes de girassol e avelãs)
- ½ chávena de ameixas secas, cerca de 11 (se acharem que estão muitas secas, demolhe-as durante algum tempo)
- 5 colheres de sopa de adoçante (utilizei 4 colheres de xarope de arroz e 1 colher de melaço)
- Uma pitada de canela

Preparação

1. Triture no processador de alimentos as ameixas, até obter uma pasta. Junte os adoçantes. À parte, corte as amêndoas em pedaços, junte as sementes, se utilizar, a aveia em flocos, e uma pitada de canela ou outra especiaria.
2. Numa taça coloque a mistura da aveia e adicione a mistura do adoçante. Mexa, envolvendo tudo muito bem.
3. Numa forma de bolo inglês (de aproximadamente 10 por 20 cm), coloque papel vegetal e de seguida, a mistura das barras de cereais. Prende a mistura com as costas de um colher, até ficar lisa e de altura uniforme por toda a forma. Leve ao forno durante cerca de 20 a 25 minutos, até ficarem douradas, a uma temperatura de 160°C (325°F)
4. Retire as barras do forno e deixe repousarem à temperatura ambiente durante alguns minutos para arrefecerem, retire da forma e coloque no frigorífico. É importante que as barras arrefeçam para cortá-las direitinho, se cortarem as barras quentes, provavelmente vão desfazer-se. As barras devem ser guardadas num recipiente fechado e aguentam 1 semana.

V3 - Papas de maçã, manteiga de amendoim e canela

Ingredientes

- 4 colheres de sopa cheias (40g) de aveia em flocos
- 150ml de bebida vegetal (pode ser de soja, amêndoa, ou pode substituir por água...)
- 1 colher de sopa (7g) de sementes de linhaça moídas
- 1 colher de sopa (15g) de manteiga de amendoim
- 1 maçã
- ¼ colher de chá de canela

Preparação

1. Descasque (ou não) a maçã, e corte-a em cubos. Coloque numa taça, adicione 1 colher de chá de sumo de limão, uma pitada de canela, e leve ao micro-ondas 1-2 minutos. Triture a maçã cozida com um garfo, até obter puré.
2. Misture numa taça os flocos de aveia, a bebida, a canela em pó, e as sementes de linhaça. Misture também a maçã cozida (em cubos ou esmagada em puré tal como descrito acima). Junte uma colher de sopa de manteiga de amendoim, e envolva.
3. Guarde numa taça (ou num frasco), no frigorífico, e no dia seguinte está pronto a comer. (Pode ser reaquecido nem 1 minuto no micro-ondas).

Almoço

V1 - Burguer de Quinoa

Ingredientes

- 1 e 1/2 xícara de quinoa cozida
- 1/2 cebola ralada
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher (sopa) de manjeriço fresco picado
- 1 pitada de pimenta-do-reino em pó
- 3 colheres (sopa) de farinha de arroz
- sal a gosto

Preparação

1. Comece misturando os temperos em uma vasilha. Adicione a quinoa cozida e misture bem. Vá acrescentando a farinha de arroz aos poucos e misturando, até que a mistura fique consistente.
2. Unte uma frigideira ou chapa com um pouco de azeite; molde os burgers com as mãos e doure dos dois lados. Rende 4 burgers médios.

V2 - Cevada com legumes

Ingredientes (para 2-3 pessoas)

- 1 + 1/2 chávena de cevada crua
- 2 chávenas de tomates cereja, cortados em metades
- 2 dentes de alho, finamente picado ou ralados
- 1 beringela pequena, às rodelas finas
- 4 cogumelos médios (usei brancos), aos pedaços
- 2 rabanetes médios, em rodelas finas
- 1/2 pêssego, em fatias ou em pedaços pequenos, conforme gosto pessoal
- Salsa picada ou manjeriço, a gosto
- Orégãos secos, a gosto
- Azeite, sumo de limão e sal q.b.

1 chávena = 250 mL

Preparação

- Cozer a cevada com 4 chávenas (1L) de água e uma pitada de sal, em lume brando e de tacho tapado, até que a água seja toda absorvida.* Retirar para uma saladeira e deixar arrefecer.
- Enquanto a cevada coze, tempere os tomates com sal, 1 dos dentes de alho e orégãos secos ou manjeriço fresco picado. Reservar.
- Grelhar a berinjela, assim simples, sem tempero e reservar.

- Saltear os cogumelos com um fio de azeite e uma pitada de sal e reservar.
- Pegar nos tomates que foram temperados no início e com as mãos esmagá-los um pouco para libertarem os seus sucos e os temperos penetrarem melhor.
- Juntar os tomates com os seus sucos à cevada já arrefecida ou morna e acrescentar também a beringela (se as rodelas forem muito grandes, cortar ao meio), os cogumelos, os rabanetes e o pêsego.
- Fazer um vinagrete com azeite (cerca de 2 colheres de sopa), sumo de limão (cerca de 1/2 limão), uma pitada de sal e o outro alho ralado. Temperar a salada com o mesmo e com a salsa (ou manjeriço) picada.

V3 - Sopa fingida de batata doce, grão e couve

Ingredientes (para aprox. 4 pessoas)

- 1 cebola grande, grosseiramente picada
- 3 dentes de alho grandes, picados
- 1 pedaço de gengibre do tamanho do polegar, ralado
- 1 malagueta pequena, picada (ou mais, se quiserem bem picante)
- 2 folhas de louro pequenas
- 3 tomates médios, maduros, em pedaços
- 1 cenoura médias, às rodelas finas
- 1 batata doce grande, em cubos
- 2 chávenas de couve ripada (como para o caldo verde)
- 400g de grão cozido
- 1/4 chávena de cogumelos secos (usei shitake) (opcional)
- 1 colher de sobremesa de paprika fumada
- 1 colher de café de açafrão da Índia
- 1 pitada de pimenta preta
- 1 colher de café de cominhos em pó ou de sementes de cominhos esmagadas no almofariz
- 1/2 colher de sobremesa de coentros em pó
- 1 colher de sopa de coentros grosseiramente picados
- Sal e azeite q.b.
- Para servir: coentros frescos picados, arroz integral cozido ou pão de cereais torrado.

Preparação

1. Num tacho grande coloque a cebola, o alho, o gengibre, a malagueta e um fio de azeite e em lume brando deixe amolecer.
2. Junte o tomate e as folhas de louro e refogue até o tomate estar desfeito.
3. Adicione as especiarias e envolva bem no tomate.

4. Acrescente a cenoura, a batata doce, os coentros picados e os cogumelos secos, cubra tudo com água quente (talvez cerca de 1L), tempere com sal e coza em lume brando, com tampa, cerca de 15-20 minutos, ou até a batata doce começar a amolecer.
5. Junte a couve e o grão e se necessário acrescente água e ajuste o sal e as especiarias. Coza mais 10 ou 15 minutos sem tampa.
6. Apague o lume, tape e deixe repousar 5 minutos.
7. Sirva com coentros frescos por cima da sopa e com arroz integral ou uma fatia de pão de cereais. para ajudar a absorver o caldo.

Jantar

V1 - Salada de couscous couve, batata doce com molho de tahina limão

Ingredientes (para 2 – 3 pessoas)

Para a salada

- 1 chávena de couscous seco (pode ser trocado por millet ou quinoa)
- 2 batatas doces médias
- 400g de feijão manteiga
- 5 folhas grandes de couve kale
- 1 dente de alho grande
- Azeite e sal q.b.
- Alecrim em pó e paprika fumada a gosto
- Chips de couve kale e nozes pecan para guarnecer

Para o molho

- 2 colheres de sopa bem cheia de pasta de sementes de sésamo (*compro a minha no celeiro*)
- sumo de 1/2 limão
- 2 a 3 colheres de sopa de água ou leite vegetal sem açúcar
- 1/2 colher de café de levedura de cerveja (opcional)
- 1 dente de alho pequeno ralado, ou 1/2 colher de café de alho em pó
- Sal e pimenta preta a gosto

Preparação

1. Descasque as batatas doces, corte em rodela, tempere com um fiozinho de azeite, uma pitada de sal, o alecrim em pó e a paprika fumada, envolva tudo muito bem e disponha-as num tabuleiro de forno forrado com papel vegetal ou tapete de silicone, separadas umas das outras.

2. Leve ao forno cerca de 40min, a 180C, ou até estarem completamente assadas.
3. Entretanto prepare o restante. Coloque o couscous numa taça grande e verta 1 chávena de água a ferver. Tape e deixe repousar uns 3, 4 minutos. Passado esse tempo solte os grãos de couscous com a ajuda de um garfo e reserve.
4. Lave bem a couve e rasgue-a em pequenos pedaços. Aqueça um wok ou um frigideira com 1 fio de azeite, o dente de alho picado e salteie as couves durante uns 5-10 minutos, temperando-as com uma pitada de sal.
5. Para fazer o molho: junte todos os ingredientes num frasco de vidro e abane vigorosamente até que tudo esteja bem misturado. Prove e ajuste os temperos e sabores a seu gosto. Se ficar muito líquido junte mais pasta de sementes de sésamo. Se ficar muito espesso, um pouco mais de água ou leite vegetal.
6. Junte ao couscous a couve salteada, o feijão manteiga e a batata doce assada, regue generosamente com o molho de tahini e limão e termine com umas chips de couve male e umas nozes pecan aos pedaços.

V2 - Empadas de cogumelos e seitan

Ingredientes

- 1 cebola bem grande
- 4 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 rolos de [seitan caseiro](#) (ou +/- 300g de seitan de compra)*
- 250g de cogumelos frescos castanhos (marron ou portobelo)
- 1 pedaço pequeno de chouriço vegetal (usei de seitan)
- 2 colheres de sopa de vinho tinto
- 1 + 1/2 colher de chá de pimentão doce (ou paprika)
- 1 + 1/2 colher de chá de oregãos secos
- 1/3 colher de chá de cominhos
- 1 colher de chá de polpa de tomate
- 1 colher de sopa cheia de alcaparras picadas
- 5 ameixas secas, sem caroço, cortadas aos bocadinhos
- Sal e pimenta q.b.
- 2 embalagens de massa quebrada

**Se o seitan usado for o de compra é melhor temperar antes: picar o seitan, temperar com molho de soja (ou sal), alho em pó, pimenta, piri-piri em flocos e deixar a marinar de um dia para o outro.*

Preparação

1. Picar no robot de cozinha, primeiro, a cebola com o alho, depois os cogumelos e por fim o seitan com o chouriço. Reservar em 3 tigelas diferentes.

2. Numa panela juntar o azeite e a cebola com o alho picados. Deixar cozinhar em lume brando até a cebola ficar translúcida.
3. Juntar os cogumelos e cozinhar até começarem a perder a água.
4. Assim que na panela estiver com a água dos cogumelos juntar o vinho tinto, o pimentão, os oregãos e os cominhos.
5. Quando o líquido começar a ferver juntar o seitan com o chouriço, a polpa de tomate e mexer a mistura para o seitan absorver os sabores do molho. Cozinhar até não restar líquido.
6. Retirar do lume, passar para um recipiente e deixar arrefecer um pouco.
7. Temperar com sal e pimenta e rectificar os restantes temperos (juntei mais um bocadinho de alho em pó, cominhos e pimentão doce)
8. Juntar as alcaparras e as ameixas e arrefecer totalmente.
9. Cortar rodela grandes de massa, colocar o recheio no meio, dobrar para formar um semi-círculo e colar bem as extremidades (usei um garfo para ligar bem as pontas)
10. Pincelar as empanadas com leite vegetal.
11. Levar ao forno a 190°C, durante mais ou menos 20min, até estarem douradas e a massa cozida.

V3 - Arroz com sésamo e castanhas

Ingredientes

- 3 xícaras de arroz integral agulhinha cozido
- 1/2 cebola média picada
- 1/4 de xícara de castanhas de caju torradas e picadas
- 4 colheres de sopa de sementes de sésamo
- 2 colheres de sopa de azeite

Preparação

1. Em uma panela, doure a cebola no azeite.
2. Acrescente os gergelins e as castanhas picadas e refogue por cerca de 3 minutos.
3. Adicione o arroz cozido, sal à gosto e misture bem. Sirva em seguida.

Sobremesa ou Snack

V1 - Bolachas integrais de guaraná e canela

Ingredientes

- 1/4 chávena (cup) de açúcar integral de cana (mascavado)
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio

- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de guaraná em pó
- uma pitada de sal marinho integral
- 2 a 3 colheres de sopa de melaço de cana
- 1/4 chávena (cup) de azeite extra virgem (ou óleo de girassol prensado a frio)
- 1 colher de sopa de sementes de linhaça moídas (misturar numa taça a linhaça com 3 colheres de água e reservar)
- 1 chávena (cup) de farinha de espelta integral

Preparação:

1. Pré-aquecer o forno a 180°.
2. Numa taça, junte o açúcar de cana, o bicarbonato, a canela, o guaraná, o sal, o melaço, o azeite e a linhaça, e mexa bem com uma vara de arames. Junte a farinha e envolva, até formar uma massa consistente.
3. Com as mãos, molde pequenas bolinhas, até terminar a massa, e disponha-as num tabuleiro forrado com papel vegetal.
4. Leve ao forno entre 12 a 15 minutos, até as bolachas aumentarem de tamanho e dourarem.
5. Retire do forno e deixe arrefecer completamente.

V2 - Queques de Frutos Vermelhos

Ingredientes:

- 2 copos de farinha com fermento
- 1/2 colher de sal
- raspa de dois limões
- 150 gr de açúcar
- 1 copo de leite vegetal (soja, arroz, aveia)
- 1/3 de um copo de óleo de canola
- 1 colher de sopa de sumo de limão
- 1 colher de sopa de vinagre de sidra
- 1 copo e meio de frutos vermelhos congelados

Preparação

1. Pré-aquecer o forno a 180 graus

2. Numa taça misturar a farinha, o sal e a raspa de limão. Numa taça a parte misturar o açúcar, o leite vegetal, o óleo, o sumo de limão e o vinagre. Misturar bem. Juntar os ingredientes e bater até que fiquem combinados numa massa fofa.
3. Juntar os frutos secos com cuidado para que não se desfaçam. Encher as formas aproximadamente 2/3.
4. Cozer durante cerca de 22 minutos. Retirar do forno e deixar arrefecer.

V3 - Salgadinhos de tomate seco e orégaos

Ingredientes (para cerca de 30 salgadinhos)

- 250g de farinha sem fermento
- 1 saqueta ou a quantidade necessária para a farinha de levedura em pó (usei da vahiné)
- 2 colheres de sopa tomate desidratado (usei [este](#)) ou 6 tomates secos (dos que não são conservados em óleo) picados
- 1/4 chávena de levedura de cerveja em flocos
- 2 colheres de sopa de orégaos
- 1/2 colher de sobremesa de sal fino
- 1 colher de sobremesa de alho em pó
- 2 colheres de sopa de azeite
- Cerca de 1/2 chávena de água morna
- Azeite e flor de sal q.b. para finalizar

Como preparar

1. Juntar numa tigela grande a farinha, a levedura, o tomate desidratado, os orégaos, o alho e o sal e misturar tudo.
2. Adicionar o azeite e a água morna aos poucos e ir mexendo com os dedos até a massa ter uma consistência moldável e não se colar demasiado às mãos. Se estiver muito seca juntar mais água aos poucos, se estiver muito húmida juntar um pouco mais de farinha, mas não deixar demasiado seca para não ficar quebradiça e difícil de trabalhar.
3. Amassar um pouco a massa e deixá-la em repouso 1h no mínimo, num sítio morno para levedar.
4. Depois da massa levedar tirar pequenos pedaços da mesma, fazer pequenos torcidinhos e dispor num tabuleiro forrado a papel vegetal ou tapete de silicone.
5. Pincelar com um pouco de azeite e salpicar com umas pedrinhas de sal marinho ou flor de sal e levar ao forno a 180°C durante cerca de 20 minutos.

Notas: Pode ser usada farinha integral na confecção destes salgadinhos, apenas é necessário ter em atenção que a massa vai absorver mais líquido do que com a farinha de trigo normal. Para picar os tomates secos colocá-los num moinho de café/especiarias ou na liquidificadora, que foi o que fiz, e picar até estar quase em flocos. Caso use os tomates secos o sabor fica um pouco mais intenso.

5ª Feira:

Pequeno-Almoço

V1 - Sumo verde com aveia e frutos vermelhos

Sumo verde

- para fazer o sumo verde precisa de uma máquina de sumos ou de uma liquidificadora que consiga triturar todos os ingredientes em sumo.
- 2 cenouras
- 1 maçã
- três pedaços de brócolos (médios)
- 1/2 pepino
- 1 colher de espirulina em pó
- neste sumo verde utilizei brócolos previamente congelados para dar uma textura mais cremosa ao sumo verde

Aveia com frutos vermelhos

ingredientes:

- 200ml de leite de amêndoa
- 30gr de aveia em flocos
- frutos vermelhos a gosto

Preparação:

1. Num tacho aqueça o leite de amêndoa até levantar fervura.
2. Adicione a aveia e deixe cozinhar 3 a 5 minutos ou até obter uma textura cremosa.
3. Retire do lume e coloque numa taça.
4. Adicione os frutos vermelhos e mexa.

V2 - Aveia no forno com maçã e quinoa

Ingredientes:

- 1 chávena de flocos de aveia
- 2 chávenas de quinoa cozida

- 3 colheres de sopa de sementes de linhaça moídas + ½ chávena de água
- ½ chávena de purê de maçã (equivale a aproximadamente 1 maçã grande, cozida e triturada)
- 1 chávena de bebida de amêndoa, soja ou outra, sem açúcar
- ¼ chávena de manteiga de amêndoa
- 1 colher de chá de extracto de baunilha (opcional)
- 1 colher de chá de canela
- Para o *topping* : ¼ chávena de amêndoas ou avelãs picadas, e algumas fatias de maçã

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 170°C .
2. (Se você não tiver quinoa cozida, aqueça numa panela pequena cerca de pouco menos de 1 chávena (70g) de quinoa, com 2 chávenas de água e uma pitada de sal. Assim que começar a ferver, reduza o lume, e deixe cozinhar mais 10-15 minutos).
3. Numa taça grande, misture as sementes de linhaça e a água, deixe repousar cerca de 10 minutos. Junte a quinoa cozida, a aveia, o purê de maçã, a bebida/leite, a manteiga de amêndoa, a canela e a baunilha. Misture tudo, e ajuste a doçura/sabor a gosto.
4. Coloque a massa numa forma, e alise a parte superior. Cubra com fatias de maçã e algumas amêndoas e avelãs picadas.
5. Leve ao forno durante cerca de 25-30 minutos. Retire do forno assim que a massa estiver consistente, e o topping crocante, e deixe arrefecer uns 5 minutos. Sirva a aveia “assada” com umas colheres de iogurte e fruta da época.

V3 - Papas de trigo Sarraceno

Ingredientes

- 200g Trigo sarraceno
- 200g Aveia
- 2 csp Linhaça em pó
- 2 Bananas
- 1 Dóspiro
- Sementes de sésamo, a gosto
- Bagas goji, a gosto
- Água, a gosto
- Bebida vegetal (avelã, aveia, arroz, ...) - utilizei de avelã

Preparação:

1. Coloque separadamente em dois recipientes o trigo sarraceno e a aveia com água, durante 8 horas.
2. Passado este tempo escorra a água e coloque o trigo sarraceno e a aveia no processador de alimentos.
3. Adicione as bananas, a linhaça e um pouco de água e triture até obter uma papa.
4. Se necessário, adicione mais água e volte a tritar.
5. Coloque uma porção na taça, adicione a bebida vegetal e mexa.
6. Adicione canela em pó, sementes de sésamo, as bagas goji e tiras de dióspiro.

Almoço

V1 - Hambúrgueres de beterraba

Ingredientes

- 1/4 copo de cada : sementes de girassol, sementes de abóbora, sementes de linhaça, cajú.
- 2 copos de beterraba ralada (aproximadamente 1 beterraba grande)
- 1 1/2 copos de arroz integral cozinhado
- 1 cebola grande cortada em rodelas
- 5 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de paprica
- 1 colher de sopa de cominhos moídos
- Pimenta preta a gosto
- 1 colher de chá de sal

Preparação

1. Depois de ralar a beterraba, coloque-a numa peneira e esprema a água para um recipiente até que o sumo da beterraba saia.
2. Numa panela grande, em lume médio, adicione a cebola e duas colheres de azeite. Deixe cozinhar mexendo de vez em quando, durante 10 minutos ou até a cebola começar a alourar e a caramelizar. Enquanto a cebola cozinha adicione a paprica, os cominhos moídos, uma pitada de sal e pimenta acabada de moer.
3. utilize um processador de alimentos e coloque o arroz cozido, 1 copo de beterraba, 1 pitada de sal e deixe processar durante 2 minutos ou até obter um puré consistente. Esta pasta vai fazer com que todos os ingredientes se juntem.

4. Adicione a cebola cozinhada e as sementes ao processador de alimentos. Pressione não mais de três vezes para os burgers ficarem com alguma textura e crocantes.
5. Adicione o puré à restante beterraba e misture bem até incorporar. Prove e se for necessário adicione mais sal. A mistura deve estar sólida, mas ao mesmo tempo deve ser fácil de modelar em forma de burger.
6. Dividir a mistura em seis porções iguais. Com as mãos formar burgers com aproximadamente 8 centímetros de diâmetro e 1cm de altura. Os burgers de beterraba podem ser guardados durante dois ou três dias no frigorífico.
7. Aquecer uma frigideira anti-aderente em lume médio e adicionar 3 colheres de azeite. Quando o azeite aquecer adicionar os burgers. Fritar pelo menos 6 minutos de cada lado, virando apenas uma vez.
8. Servir os burgers de beterraba como se preferir.

V2 - Salada morna de Fusili e grão

Ingredientes (para 2 pessoas):

- 1 chávena de massa fusilli (ou outra pequena a vosso gosto), seca
- 1/2 chávena de grão cozido
- 3 tomates secos em óleo, escorridos e aos pedaços
- 2 [pimentos assados de frasco](#), em pedaços (ou 1 pimento vermelho pequeno assado ao lume)
- 2 pickles de pepino (tipo cornichons), aos cubinhos
- 1/2 cebola pequena, finamente picada
- 1/3 chávena de milho
- 1/3 de um bloco de 250g de tofu fumado, aos cubos (opcional)
- Salsa picada a gosto
- Azeite, vinagre balsâmico, molho de soja e sal q.b.

Preparação

1. Cozer a massa e o milho (*caso não usem milho já cozido*) em água com sal. Escorrer e reservar.
2. Saltear o tofu num fio de azeite, com um pouco de molho de soja e vinagre balsâmico para caramelizar.
3. Numa tigela grande juntar o grão, o tomate seco, o pimento, os pickles e a cebola.
4. Adicionar a massa e o milho já mornos, a salsa picada e temperar com um fio de azeite, com vinagre balsâmico e sal se necessário.
5. Espalhar por cima da salada o tofu salteado.

V3 - Polenta com esparregado e brócolos

Polenta

- 950ml de água
- 200gr de [semolina de milho](#)
- 60ml de bebida de soja / arroz
- Sal qb
- 3 colheres de [levedura de cerveja](#)
- 3 tiras de tomate seco, cortadas finamente
- Folhas de manjerona picadas a gosto
- 1 colher de sopa de azeite
- Óleo para fritar

Preparação

1. Numa panela grande aquecer a água até levantar fervura. Quando ferver deitar a semolina de milho e mexer bem para que não cole à panela. Lentamente juntar o leite vegetal, o sal e a levedura de cerveja. Mexer a polenta com cuidado durante cinco minutos e reduzir o lume, para que não queime. Juntar o tomate seco e as folhas de manjerona picadas. Mexer bem até que fique bem grosso, cerca de 2 minutos.
2. Verter a polenta para uma travessa e deixar arrefecer. Se necessário colocar no frigorífico para arrefecer mais rápido. Quando a polenta estiver fria, cortar* aos quadrados e fritar em óleo bem quente.

Esparregado de Brócolos

ingredientes:

- Água qb
- Sal qb
- 600gr de brócolos
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de farinha
- Bebida vegetal sem açúcar
- Gotas de limão

Preparação

1. Numa panela cozer os brócolos até ficarem macios. Temperar com uma pitada de sal. Quando os brócolos estiverem cozidos, escorrer a água e triturar os brócolos. Numa frigideira aquecer o azeite, adicionar o puré de brócolos e a farinha. Mexer e rectificar os temperos. Acrescentar o leite vegetal e mexer sempre, deixando engrossar. No final acrescentar umas gotas de limão.
 2. Servir o esparregado como “dip” com os quadrados de polenta ao lado.
- * A polenta pode ser cortada com formas de biscoito, para ficar com formatos mais divertidos.

Jantar

V1 - Legumes salteados com caril

Ingredientes (para 2 pessoas)

- 1 dente de alho bem grande (ou 2 mais pequenos), ralado
- 1 pedaço de gengibre do mesmo tamanho do dente de alho, ralado
- 1 malagueta pequena, sem sementes (*os mais corajosos podem deixá-las!*), picada
- 1 alho francês, cortado em meias luas
- 1 cebola média, cortada em meias luas
- 1 pimento vermelho pequeno, às tiras
- 1/2 couve-flor pequena, picada (*no robot de cozinha, p.ex.*)
- 1 ramo de brócolos médio, cortado em floretes pequeninos.
- 1 tomate maduro grande, em cubos
- 1/3 chávena de grão cozido
- 1 colher de sobremesa de azeite
- 1 colher de chá de pimentão doce
- 1/2 colher de chá de caril em pó
- Sal q.b.
- Coentros picados a gosto

Preparação

1. Numa frigideira juntar o azeite, o alho, o gengibre e a malagueta e em lume baixo deixar aromatizar o azeite.
2. Juntar o alho francês e a cebola, uma pitada de sal e mexer.
3. Quando estiverem a ficar translúcidos, acrescentar o caril, o pimentão doce e o pimento. Saltear cerca de 3-4 minutos ou até o pimento amolecer.

4. Adicionar a couve flor e os brócolos e em lume baixo deixar cozinhar uns 5-7 minutos para ficarem tenros.
5. Juntar o tomate e os seus sucos, envolver bem e refogar uns minutos, tapado, até o tomate amolecer e a sua polpa se misturar com os restantes legumes.
6. No fim colocar o grão cozido, mexer bem, deixar mais 2 minutos ao lume para os sabores apurarem e se misturarem.
7. Servir com arroz basmati e com coentros picados.

V2 - Kibe de berinjela e quinoa

Ingredientes

- 2 berinjelas médias
- 1/2 xícara de trigo para kibe
- 1 xícara de quinua em grãos cozida
- 1 cebola média
- 4 colheres (sopa) de amido de milho ou araruta
- 3 colheres (sopa) de hortelã picada
- 1 colher (sopa) de sal
- 2 colheres (sopa) de azeite

Preparação

1. Cubra o trigo com 1 xícara de água fervente, aguarde esfriar e esprema o excesso de água.
2. Corte as berinjelas ao meio no sentido do comprimento. Envolve todas as partes em papel alumínio e leve para assar até ficarem macias. Aguarde esfriar.
3. Em um processador ou liquidificador, bata a polpa das berinjelas assadas com a cebola e o óleo. Despeje em um recipiente e misture com o trigo, a quinua, a hortelã, o sal e por último o amido. Preencha uma assadeira média untada e leve para assar até dourar.

V3 - Massa a lavrador

Ingredientes

- Azeite
- 1 courgette pequena
- 1 beringela pequena
- 1/4 de couve coração

- 1 tomate coração de boi
- 1 cebola pequena
- 1 naco de tofu natural
- Molho de soja
- 1 pacote de massa de feijão

Preparação

1. Refogar a cebola até alourar.
2. Cortar o tomate aos cubos e adicionar ao refogado. Deixar cozinhar 5 minutos
3. Cortar a couve, courgette e a beringela grosseiramente e adicionar ao estufado. Juntar 2 copos de água e deixar cozinhar durante 15 minutos.
4. Cortar o tofu. Adicionar o tofu e 2 colheres de molho de soja. Deixar cozinhar mais 15 minutos ou até a couve estar bem cozinhada (verificar a água, pode ser necessário adicionar mais água).
5. Num tacho ao lado cozinhar a massa de feijão.
6. Servir a massa coberta pelo preparado de vegetais.

Sobremesa ou Snack

V1 - Bolo de ananás

Ingredientes

- 300gr de açúcar mascavado
- 2dl de leite de soja
- 400gr de farinha peneirada
- 500gr de tofu
- 1 colher de sopa de fermento
- 1 lata de ananás em calda
- 150gr de creme vegetal

Preparação

1. Pré aquecer o forno a 200°C.
2. Bater o açúcar e o [tofu](#) em puré. Adicionar o creme vegetal e bater.
3. Juntar o leite de soja alternando com a farinha e o fermento.

4. Untar uma forma com açúcar em ponto*. Deixar arrefecer. Barrar a forma com creme vegetal e colocar a fruta na forma, de modo a que envolva o bolo. Verter a massa para a forma.
5. Levar ao forno pré aquecido 15 minutos a 200°C, baixando a temperatura para 180°C, deixar cozinhar durante 45 minutos.

V2 - Tosta de tomate e berinjela grelhadas

Ingredientes (para 2 tostas grandes)

- 1/2 baguete, cortada em metades (ou outro tipo de pão a gosto)
- 1 tomate maduro
- 1 berinjela média
- 2 colheres de sopa de azeite
- 5 colheres de sopa bem cheias de vinagre de cidra
- 1/4 colher de sobremesa de paprika fumada
- 1/4 colher de sobremesa de alho em pó (ou 1 alho pequeno ralado)
- Sal q.b.
- Salsa picada a gosto

Preparação

1. Corte a berinjela em rodela finas e coloque-as no grelhador assim ao natural, até ficarem bem tenrinhas e com as marcas de grelhado. Reserve.
2. Numa taça faça o molho: junte o azeite, o vinagre, a salsa, o alho, a paprika e o sal e misture bem. Rectifique os temperos a seu gosto.
3. Envolve as beringelas na taça com o molho (se tiver rodela grandes corte-as em metades) até que fiquem todas bem temperadas.

V3 - Muffin banana

Ingredientes:

- 2 Bananas maduras
- 1/2 Chávena de óleo ou margarina vegetal
- 1 Chávena de açúcar mascavado
- 2 Chávenas de farinha
- 1 Colher de chá de sal
- 1 Colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 Colher de chá de passas, nozes, chocolate (opcional)

Preparação

1. Esmague as bananas e junte-lhes o óleo ou margarina e o açúcar. Misture bem.
2. Adicione a farinha, o sal e o bicarbonato de sódio ao preparado feito anteriormente. Misture tudo sem bater.
3. Deite a mistura nas formas e coloque-as no forno a 180° até que o palito saia limpo.
4. Acrescente as passas, nozes ou chocolate (opcional)

6ª Feira Pequeno-Almoço

V1 - Batido proteico de cânhamo e kiwi

Ingredientes:

- 1 scoop de [proteína de Cânhamo](#)
- 250ml de leite de amêndoa
- 1 colher de sobremesa de [sementes de cânhamo](#)
- 1 colher de sobremesa de sementes de girassol
- 1 molho de espinafres
- 1 banana semicongelada, para uma textura mais cremosa
- 3 kiwis descascados

Preparação:

1. Misturar os ingredientes todos num liquidificador até obter uma mistura homogénia.

Esta receita dá para dois copos grandes e pode ser guardada selada no frigorífico durante uma noite.

V2 - Creme de sementes de girassol + “compota” de sementes de chia

COMPOTA DE FRAMBOESA E CHIA

(vegan, cru)

- 2 chávenas / 250g de framboesas
- 2 colheres de sopa de sopa de limão
- 2 colheres de sopa de sementes de chia
- 2 colheres de chá de adoçante à vossa escolha – xarope de arroz, xarope de ácer, açúcar de coco ou mascavado claro (...)

Preparação:

1. Esmague num prato de sopa as framboesas com um garfo, e junte os restantes ingredientes.
2. Envolve bem, transfira a compota para um frasco e deixe repousar no frigorífico durante 15 minutos, para ganhar uma consistência mais gelatinosa.

Está pronta a ser barrada no pão, e deve ser guardada no frigorífico e consumida no máximo até uma semana depois de ser feita.

MANTEIGA DE SEMENTES DE GIRASSOL

(vegan)

- 200g de sementes de girassol
- 1 colher de sopa de um adoçante à vossa escolha
- 1 pitada de sal

Preparação:

1. Leve ao forno durante 15 a 20 minutos a 150°C, até as sementes ficarem levemente tostadas.
2. Deixe as sementes arrefecerem um pouco. Transfira as sementes para um processador de alimentos e triture até obter uma pasta cremosa. Este processo pode levar pelo menos uns 10 minutos, dependendo da potência do processador de alimentos, e das sementes, que devem ser capazes de libertar as gorduras naturalmente presentes durante o processamento e tornar a manteiga cremosa, sem adição de mais gorduras.
3. Depois de triturada, a manteiga deve ser guardada num frasco, e aguenta no frigorífico até 1 mês.

V3 - Mini bolo de Maçã e Banana

Ingredientes:

- 3 maçãs (costumo usar a fuji e a gala) de tamanho médio
- 1/2 xícara (de chá) de água
- 1/2 xícara (de chá) de óleo vegetal
- 1 colher (de sopa) de suco de limão
- 1/2 xícara (de chá) de banana nanica amassada
- 1/2 xícara (de chá) de uvas passas (pode fazer sem)
- 1 xícara (de chá) de açúcar mascavo

- 1 colher (de chá) de canela em pó
- 1 e 1/2 xícara (de chá) de farinha de trigo integral
- 1 colher (de sopa) de fermento em pó

Preparação:

1. Primeiramente pré-aqueça o forno a 210°C e coloque as forminhas de papel na forma de cupcakes. Em seguida descasque as 3 maçãs (lavadas) e coloque as cascas em um liquidificador. Adicione a água, o óleo, o limão e a banana amassada e bata até obter uma mistura homogênea.
2. Pique as maçãs em cubinhos pequenos e coloque em uma vasilha. Adicione as uvas passas, o açúcar mascavo, a canela em pó, a farinha de trigo integral e a mistura do liquidificador, mexa até ficar uma mistura uniforme.
3. Acresce o fermento em pó e misture novamente.
4. Distribua a massa sobre as forminhas e leve ao forno por 25 minutos ou até assar por completo. Está pronto!!

Almoço

V1 - Batata assada com creme de couve-flor

Ingredientes:

- 4 batatas de tamanho médio
- 1 receita de [molho cremoso de couve flor](#)
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de cebola ralada
- 1 colher (sopa) de salsinha e cebolinha picadas
- vegetais/legumes cozidos para guarnecer (opcional)
- sal

Preparação:

1. Misture o azeite com a cebola ralada, salsinha, cebolinha e uma pitada de sal. Reserve.
2. Lave as batatas com uma escovinha para alimentos; coloque em uma panela e cubra com água e uma pitada de sal. Tampe e deixe cozinhar até que ao espetar, estejam “al dente”. Escorra.
3. Sobre um pedaço de papel alumínio, parta uma batata sem dividi-la por completo. Passe um pouco de azeite temperado no meio da batata e em seguida a envolva com o papel alumínio. Repita o processo com todas as batatas.

4. Disponha as batatas em uma assadeira e leve para assar em forno pré-aquecido por pelo menos 10 minutos. Retire do fogo e aguarde amornar. Remova o papel alumínio, cubra as batatas com o molho de couve-flor e sirva. Você também pode acrescentar vegetais cozidos como brócolis, milho, etc.

V2 - Tempura de vegetais

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de trigo branca
- 1/2 xícara de farinha de trigo integral
- 1 e 1/2 xícara de água
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (sopa) de molho shoyu
- 2 colheres (sopa) de polvilho doce ou amido de milho
- 4 xícaras de vegetais fatiados finamente (repolho, pimentão, brocolis, cenoura, couve flor, etc)
- 2 colheres (sopa) de alga [wakame](#) desidratada (opcional)
- 1 e 1/2 xícara de óleo de girassol para fritar

Preparação:

1. Para a massa: misture as farinhas de trigo, o sal e o fermento; despeje sobre os ingredientes secos a água, o shoyu e o azeite, misturando bem. Reserve.
2. Misture os vegetais fatiados e a alga com o polvilho; despeje na mistura líquida e misture bem. Leve para fritar no óleo bem quente, deixando dourar dos dois lados. Sirva com molho shoyu.

V3 - Torta de arroz

Ingredientes:

Massa

- 1 e 1/2 xícaras de farinha de arroz
- 1/2 xícara de amido de milho
- 1/4 de xícara de óleo

- 1/2 xícara de cebola picada
- 1 copo de água
- 2 colheres (sopa) de farinha de quinoa
- 1/2 colher (sobremesa) de sal
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- 1 pitada de açafrão (opcional)

Recheio

- 1 xícara de [proteína texturizada de soja](#)
- 2 tomates maduros picados e sem pele
- 1 cebola média picada
- 1/2 abobrinha ralada com a casca
- 1 colher (sopa) de molho shoyu
- 1 colher (sopa) coentro em pó
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 5 azeitonas verdes picadas
- salsinha e cebolinha picadas à gosto
- 1 xícara de queijo vegetal de sua preferência (cremoso ou ralado)

Preparação:

1. Para o recheio – hidrate a soja cobrindo-a com água quente por 15 minutos. Esprema com as mãos para retirar a água e reserve. Refogue a cebola até dourar; acrescente os tomates picados, a abobrinha e os temperos e deixe refogar por 5 minutos. Por último acrescente a soja e as ervas, misture bem e refogue por mais alguns minutos. Espere esfriar.
2. Para a massa – bata a água, a farinha de quinoa, o óleo e a cebola no liquidificador; quando estiver homogêneo, acrescente aos poucos e bata a farinha de arroz e o amido de milho. Por último, adicione e bata o fermento em pó.
3. Em uma forma untada e enfarinhada, despeje metade da massa. Coloque por cima o refogado de soja e por cima o queijo vegetal. Por último, cubra com o resto da massa.
4. Esta mesma massa pode ser utilizada com o recheio de sua preferência.

Jantar

V1 - Salada colorida de feijão preto e palitos de batata doce assada

Ingredientes:

Para a salada (para 3 – 4 pessoas)

- 2 chávenas de feijão preto cozido
- 2 tomates maduros, médios, em cubos
- 1 cebola pequena, finamente picada
- 3 pepinos pequenos em pickle (cornichos), picados
- 1/2 manga pequena, em cubinhos
- Coentros picados a gosto
- Azeite, vinagre de cidra e sal a gosto.

Para as batatas

- 1 batata doce grande por pessoa
- Temperos a gosto: usei cebola em pó, alho em pó, alecrim em pó, pimenta de caiena e sal
- Azeite q.b.

Para a “maionese” – [receita do blog The Love Food](#)

- 125g de tofu
- 1/4 chávena / 60mL de água
- 1 colher de sobremesa de azeite
- 1 colher de sopa de vinagre de cidra
- 1 colher de sopa de molho de soja*
- 1 + 1/2 colher de sopa de sumo de limão
- 1 dente de alho pequeno
- Talos de coentros (aproveitando o que sobrar da salada)

Preparação:

1. Cortar as batatas doces em palitos, colocá-los num tabuleiro de ir ao forno (forrado com papel vegetal ou com tapete de silicone) e temperar com as especiarias escolhidas. Juntar um fiozinho de azeite, envolver tudo e separar os palitos o mais possível.

2. Levar ao forno a 200°C cerca de 20 minutos ou até estarem bem assadas. Mexer de vez em quando para não pegar. Nos últimos 5-10 minutos colocar o tabuleiro mais para cima, bem junto à resistência para as batatas ficarem mais tostadas.
3. Enquanto as batatas assam prepare a salada e a “maionese”
4. Para a salada: misture tudo num taça e tempere.

V2 - Ravioli com queijo de amêndoas

Ingredientes:

Massa

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1/2 xícara de água quente
- 1 colher (sobremesa) de sal
- 2 colheres (sopa) de azeite

Molho

- 8 tomates italianos maduros sem pele
- 1 cebola média picada
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de orégano
- óleo vegetal para refogar
- Castanha do pará ralada para polvilhar (opcional)

Recheio

- [Queijo de amêndoas](#)
- cebolinha e salsinha à gosto
- 1 pitada de sal

Preparação:

1. Para a massa, coloque a farinha em um recipiente, acrescente o sal, azeite, jogue a água quente sobre a farinha e misture rapidamente. sove a massa ainda quente, acrescentando farinha de trigo até desgrudar das mãos; Reserve.
2. Misture o queijo de amêndoas com um pouco de salsinha e cebolinhas picadas e uma pitada de sal.
3. Estique a massa com um rolo, deixando-a bem fina, forme os pasteis e recheie com o queijo, utilize um garfo para fechar.
4. Cozinhe os pasteis em água fervente, quando subir esta cozido, retire e coloque-os no escorredor.

5. Sirva com o molho de tomate

V3 - Polenta com proteína de soja

Ingredientes para a polenta:

- 1 xícara de fubá
- 1 litro de água
- 1/2 cebola ralada
- 1 colher de azeite
- 2 colheres de extrato de soja
- 1 pitada de sal

Ingredientes para o molho

- 4 tomates grandes maduros
- 1/2 abobrinha
- 1 cenoura
- 1 cebola grande
- 2 dentes de alho
- 4 colheres de azeite
- 1/2 xícara de [proteína texturizada de soja](#)
- 1 colher de pimentão vermelho picado
- 1 colher de sobremesa de sal
- salsinha a gosto

Preparação:

1. Polenta: Dissolva o fubá em 2 xícaras de água. reserve. Em uma panela, refogue a cebola com o azeite e acrescente o restante da água. Assim que a água ferver, adicione o fubá, mexendo bem.. Assim que a polenta engrossar, dissolva o extrato de soja e o sal em meio copo de água e adicione à polenta, mexendo bem. Tampe e mantenha cozinhando em fogo médio.
2. Molho: Hidrate a proteína de soja, cobrindo- a com água quente. Após 15 minutos, enxague a proteína de soja em uma peneira com água fria; em seguida esprema bem com as mãos e reserve.
3. Pique os legumes, meia cebola e bata no liquidificador com um dedo de água, 2 colheres de azeite, sal e salsinha.

4. Em uma panela, refogue o restante da cebola, o alho e o pimentão no azeite. Em seguida adicione a proteína de soja e deixe refogar por uns 2 minutos. Adicione então o molho e deixe cozinhar por aproximadamente 10 minutos em fogo baixo.
5. Prove a polenta; se não estiver com gosto amargo, é porque já foi suficientemente cozida. Desligue, coloque em refratário e despeje o molho por cima.

Sobremesa ou Snack

V1 - Brigadeiro de Alfarroba

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado vegetal
- 1 colher de sopa de margarina vegetal
- 4 colheres de sopa de farinha de alfarroba
- Coco para polvilhar

Preparação

1. Juntar os ingredientes todos num tacho. Mexer bem para não ficar com grumos.
2. Cozinhar em lume médio, até começar a ferver. Continuar a mexer até começar a ganhar consistência. Deixar arrefecer e fazer pequenas bolas. Colocar nas formas.

V2 - Patê de sementes girassol e pimenta

Ingredientes:

- 1 chávena de sementes de girassol + 2 chávenas de água
- 3 tomates secos ao sol
- 1/4 de pimento vermelho assado (eu usei metade de um de conserva)
- 1 dente de alho pequeno
- Folhas de salsa fresca
- Sumo de 1/2 limão pequeno
- Água, azeite, vinagre de cidra e sal q.b.

Preparação:

1. O patê faz-se muito rápido mas requer algumas tempo de preparação das sementes. Basta deixar as sementes de girassol demolidas na água durante algumas horas (uma noite inteira ou pelo menos umas 4h). Deixe também os tomates de molho para ficarem molinhos, mas cerca de meia hora em água quente é o suficiente.
2. Descarte a água em que demolhou as sementes e o tomate e coloque-os no copo da varinha mágica.
3. Acrescente o alho, a salsa, o pimento assado, o sumo de limão, a salsa, 1 fiozinho de azeite, umas gotas de vinagre de cidra, uma pitada de sal e alguma água para ajudar a triturar.
4. Triture tudo com a varinha mágica e vá acrescentando água aos poucos até ficar com a consistência de patê. Ajuste os temperos ao seu gosto, mais sal se quiser mais salgado, mais vinagre de cidra e limão para um toque mais ácido.

V3 - Bolo Tofu

Ingredientes:

- 1 kg tofu
- 4 c/sopa farinha de araruta
- 1 c/sopa agar agar (gelatina vegetal)
- 1 pitada de sal
- 1 c/café raspa de baunilha
- 250 gm de geleia de Milho ou arroz

Base:

- Uma tigela de biscoitos s/ açúcar
- 1 laranja
- 1 c/sopa de óleo de milho
- Cobertura:
- Qualquer doce de frutos vermelhos sem açúcar

Preparação:

1. Junte os primeiros 6 ingredientes, triture muito bem com a varinha, até obter um creme espesso.
2. À parte desfaça os biscoitos, junto o sumo de laranja, o óleo e se necessário um pouco de água.
3. Disponha sobre a forma untada de fundo amovível. Depois coloque o preparado de tofu. Leve ao forno por 45 mts, até crescer e ficar com uma crosta ligeiramente dourada.

4. Retire do forno e deixe arrefecer.
5. Coloque o doce de frutos vermelhos e decore a gosto.

Sábado

Pequeno-Almoço

V1 - Bacon vegano de shiitake

Ingredientes:

- 1 xícara de shiitake seco em fatias
- 3 colheres (sopa) de óleo de [gergelim](#) torrado
- 1 colher (sopa) de molho shoyu
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de vinagre 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta calabresa (opcional)

Preparação:

1. Hidrate os shiitakes em água quente por cerca de 20 minutos. Escorra e retire o excesso de água (também pode ser feito com shiitake fresco; remova as hastes e corte em tirinhas).
2. Misture todos os ingredientes, formando um molho, e misture com os shiitakes. Deixe marinar por 1 hora. (desta forma ele já fica interessante para ser utilizado como complemento em receitas cozidas e assadas).
3. Forre uma assadeira com papel alumínio e disponha os shiitakes. Leve para assar por cerca de 10 minutos, vire e asse do outro lado por mais 10 minutos. Tome cuidado para não torrar demais.

Um petisco crocante e saboroso, que pode ser consumido puro ou em lanches e pratos variados. Deve ser consumido no mesmo dia, pois perde a crocância.

V2 - Crackers de sementes

Ingredientes:

Faz cerca de 24 crackers

- 1/4 chávena de sementes de girassol
- 1/4 chávena de sementes de sésamo
- 1/4 chávena de sementes de linhaça
- 1/2 chávena de sementes de chia
- 1/4 chávena de sementes de abóbora
- 1/4 chávena de farinha de aveia
- 2 colheres de sopa de cebola, picadinha
- 1 colher de chá de óregãos
- 1 colher de chá de azeite
- 1/4 colher de chá de sal
- 1/2 chávena de água

Preparação:

1. Coloque todos os ingredientes numa taça e misture-os bem.
2. Numa forma adequada para ir ao forno, coloque o papel vegetal e espalhe a massa das crackers, pressionando com as costas da colher, de forma a que fique numa camada uniforme, com 0,5cm de espessura. Com uma faca, faça cortes contínuos sobre a massa de forma a desenhar quadrados.
3. Leve ao forno a 150°C durante 30 min. Cuidadosamente vire a massa das crackers, quebrando-a, se possível segundo os cortes que fez antes de as levar ao forno. Coloque novamente no forno mais 20-30 min. Deixe arrefecer e guarde num recipiente fechado até 1 semana.

V3 - Bolo de Milho

Ingredientes:

- 1 xícara (de chá) de de água
- 1/3 de xícara (de chá) de óleo vegetal
- 1 e 1/2 xícaras (de chá) de milho (cerca de 3 espigas)
- 1/2 xícara (de chá) de coco ralado não adoçado
- 3/4 de xícara (de chá) de açúcar demerara ou cristal
- 1 xícara (de chá) de fubá mimoso
- 1 colher (de sopa) de vinagre branco ou de maçã
- 1 colher (de sopa) de fermento químico em pó
- Uma pitada de sal

Preparação:

1. Preaqueça o forno a 210°C e unte uma assadeira média com óleo e fubá.
2. Em um liquidificador, coloque a água, o óleo, o milho, o coco ralado, o açúcar, o fubá, o vinagre, uma pitada de sal e bata até obter uma mistura uniforme. Acrescente o fermento químico em pó e bata rapidamente para misturar.
3. Coloque esta massa na forma e leve para assar por cerca de 40 minutos ou até espetar uma faca ou garfo e sair limpo.
4. Se quiser, você pode derreter cerca de 1 xícara de goiabada bem picadinha com água para fazer uma calda. É só misturar a goiabada, com cerca de 1/2 xícara de água e deixar cozinhar em fogo baixo, mexendo sempre até ficar bem derretida. Caso necessário, coloque mais água. Está pronto!

Dicas:

- Quando o bolo é amarelo, eu gosto de untar a forma com fubá, porque o bolo não fica com aquelas marquinhas brancas de farinha de trigo. Mas se você quiser/preferir, pode usar a farinha de trigo para untar.
- No lugar da água, você pode usar leite de amêndoas (receita [aqui](#)), de amendoim ([aqui](#)) ou de coco caseiro ([aqui](#)). Eu optei por usar a água mesmo por ser mais fácil, barata e também porque não notei tanta diferença quando usei leites vegetais.
- Você pode usar os resíduos do leite de coco no lugar do coco ralado.
- Sempre recebo dúvidas sobre o uso do vinagre em bolos. Ele reage com o fermento e ajuda a deixar a massa mais fofinha, e não deixa gosto no bolo.
- Não testei fazer este bolo com o milho vendido em lata, mas acredito que dê certo se usar a mesma quantidade.

Almoço

V1 - Quiche vegana de alho poró

Ingredientes:

Massa

- 1 e 1/2 xícaras de farinha de trigo
- 1/4 de xícara de óleo
- 4 colheres (sopa) de leite de soja ou água
- 1 colher de chá de tahine (pasta de [gergelim](#))
- 1/2 colher de chá de sal

Recheio

- 1 alho poró
- 1/2 abobrinha média ralada com a casca

- 1 cenoura grande ralada
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 dente de alho
- 2 colheres (sopa) [coalhada vegana](#)
- sal a gosto

Cobertura

- 1 xícara bem cheia de coalhada vegana
- 3 colheres de azeite extra virgem
- 2 colheres de leite de soja
- 1 pitada de noz moscada
- 1 colher de chá de açafrão
- 3 colheres de gergelim torrado
- sal a gosto
- (a coalhada pode ser substituída por tofu amassado)

Preparação:

Para a massa:

1. misture primeiro os ingredientes líquidos;
2. vá adicionando a farinha e misturando até obter uma massa homogênea e que não grude nas mãos.
3. Se necessário, acrescente mais farinha.
4. Forre uma forma de fundo falso e leve para assar em forno pré-aquecido por cerca de 10 mins.

Para o recheio:

1. refogue o talo do alho-poró e o dente de alho com um pouco de azeite;
2. adicione em seguida as folhas do alho-poró picadas, a cenoura e a abobrinha raladas, sal, pimenta do reino e deixe refogar por cerca de 5 minutos.
3. Por último, adicione 2 colheres de coalhada e mexa bem.

Para a cobertura:

1. basta misturar bem todos os ingredientes, menos o gergelim.

Por fim:

1. Despeje o recheio sobre a massa, e por cima a cobertura;
2. salpique o gergelim por cima.
3. Leve para assar por cerca de 30 mins, ou até que esteja dourada por cima.

V2 - Esparguete com favas e limão

Ingredientes (para 2 pessoas):

- 175g de favas frescas (pequenas, de preferência)
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 dente de alho, picado
- Raspa e sumo de 1/2 limão
- 1/2 colher de chá de flocos de malagueta seca
- 1 tomate maduro, em cubos pequenos
- 2 colheres de sopa da água de cozedura
- 1 colher de sopa de levedura de cerveja (em flocos, se for em pó colocar um pouco menos)
- 1 colher de sopa de manjeriço picado.
- Sal e pimenta q.b.
- Esparguete para 2 pessoas

Preparação:

1. Cozer o esparguete e reservar um pouco da água da cozedura.
2. Cozer as favas em água com sal, até ficarem tenras (mas sem que se desfaçam)
3. Numa frigideira levar a lume baixo o azeite, o alho, a malagueta, a raspa de limão, sal e pimenta. Deixar refogar durante cerca de 3 min, até o alho amolecer mas sem que este fique escuro.
4. Juntar à massa cozida as favas, o tomate, o azeite aromatizado, o sumo de limão, a água da cozedura, a levedura de cerveja e o manjeriço.
5. Envolver bem para que os sabores se misturem, rectificar os temperos e aquecer ao lume se necessário.

V3 - Hambúrguer de Ervilha

Ingredientes:

- 1 xícara (de chá) de ervilha partida seca
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 xícara (de chá) de cebola picada
- 1 e 1/2 xícara (de chá) de água ou [caldo de legumes quente](#)
- 1/2 xícara (de chá) de salsinha picada

- 1 colher (de sopa) de orégano desidratado
- 1 pitada de cominho
- 1 colher (de sopa) de suco de limão

Preparação:

1. Farinha de trigo integral ou branca, aveia em flocos finos ou farinha de arroz para dar liga (cerca de 1/2 xícara)
2. Em uma vasilha, coloque a ervilha seca, cubra com o triplo de água e deixe de molho por 12 horas. Escorra, lave e reserve.
3. Em uma panela em fogo médio, coloque um fio de óleo e refogue o alho e a cebola até ficarem levemente dourados. Acrescente a ervilha, tempere com uma pitada de sal e refogue por cerca de 3 minutos. Adicione a água ou caldo de legumes, misture, abaixe o fogo e deixe cozinhar com a tampa semi fechada.
4. deixe cozinhar ate a ervilha estar bem macia, porém ainda com o formato dela, não desmanchando. Se necessário, acrescente mais água.
5. Desligue, corrija o sal, se necessário, e tempere com o que preferir.
6. Eu coloquei salsinha, orégano desidratado, limão e uma pitada de cominho. Misture bem e deixe esfriar.
7. Quando estiver mais frio, adicione farinha de trigo integral ou branca, aveia em flocos finos ou farinha de arroz aos poucos. Misture até obter uma massa modelável.
8. Modele hambúrgueres, coloque sobre papel manteiga e leve ao freezer por uma hora, para ficarem mais firminhos na hora de fritar.
9. Espalhe um fio de óleo em uma frigideira antiaderente e frite os hambúrgueres em fogo médio até ficarem levemente dourados dos dois lados. Para virar, espere ficarem bem douradinhos, para não desmancharem.
10. Sirva com o molho e está pronto!

Dicas:

- Uma coisa que notei quando estava fazendo os testes, é que as ervilhas muito velhas ficam mais secas e demoram muito mais para cozinhar, elas também pedem mais água. Eu achei um pacotinho de ervilha no meu armário que deveria ter pelo menos 6 meses e quando fui cozinhar, demorou muito para ficar macia e precisou de bastante água.
- Veja a receita do caldo de legumes caseiro [aqui](#).
- Eu não recomendo fazer na pressão, pois em 5 minutos a ervilha já estará bem desmanchada. É bom fazer na panela normal, pois, assim, você vai vendo o ponto dela e quando está ficando macia.
- Muitas pessoas me perguntam se é realmente necessário deixar grãos de molho. O molho não serve apenas para ajudar a deixar o grão mais macio, como grão de bico, lentilha, feijão... Ajuda também com relação aos fitatos (veja mais aqui). A nutricionista Ana Ceregatti sugeriu deixar a ervilha de molho por 12 horas.
- Você pode congelar os hambúrgueres. Depois que levou ao freezer, retire com cuidado e guarde em potinhos ou saquinhos fechados por até dois meses.

- Tempere com o que preferir; você pode colocar curry, páprica, cebolinha...

Jantar

V1 - Quiche vegana

Ingredientes:

- Azeite
- 100gr alho francês
- 100gr de cenoura
- Manjericão
- 500gr de Tofu
- 1 pacote de creme de soja ou arroz
- Massa para tarte

Preparação:

1. Cortar o alho francês às tiras e ralar a cenoura.
2. Num tacho médio aquecer o azeite, adicionar o alho francês e a cenoura. Deixar refogar.
3. Triturar o tofu até ficar uma pasta (pode adicionar um pouco de leite para ficar mais macio). Juntar o tofu, as natas e o manjericão picado e deixar cozinhar.
4. Pré aquecer o forno a 180°
5. Colocar a massa para tarte numa forma própria e deitar a mistura de tofu. Levava quiche ao forno durante 35 minutos.

V2 - Pasteizinhos cozidos, recheados de abóbora e queijo vegetal, cobertos com molho de legumes

Ingredientes:

Massa

- 3 copos de farinha de trigo
- 1 copo de água quente

Recheio

- 1 e 1/2 xícaras de abóbora japonesa cozida e amassada
- 1 dente de alho

- 1 pitada de pimenta do reino
- 1 pitada de sal
- 1 colher (sopa) de azeite extravirgem
- 1/2 xícara de [queijo de caju](#) picado em quadradinhos (ou outro queijo vegetal de sua preferência)

Molho

- 1 cenoura média
- 1 abobrinha pequena
- 1 cebola média
- 1 xícara de água
- 1 pitada de páprica picante
- 1 colher (sobremesa) de açafrão em pó
- 1/2 colher (sobremesa) de sal
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 3 colheres (sopa) de azeite extravirgem
- cebolinha e salsinha picadas à gosto

Preparação:

1. Para a massa, coloque a farinha em um recipiente, jogue a água quente sobre a farinha e misture rapidamente. sove a massa ainda quente, acrescentando farinha de trigo até desgrudar das mãos. Reserve (você também pode usar massa pronta de pastel).
2. Para o recheio, em uma panela pique o alho e doure-o no azeite. Acrescente a abóbora, a pimenta e o sal, mexendo bem. Deixe esfriar.
3. Para o molho: Rale todos os vegetais, misture com a água e os temperos e leve para cozinhar em fogo baixo por cerca de 5 minutos. Prove e acerte no tempero e sal. Dilua o amido de milho em um pouco de água e acrescente ao molho, mexendo. Assim que engrossar, desligue e misture um pouco de azeite.
4. Montagem: com um rolo, estique a massa; corte os pasteizinhos em formato pequeno, recheie com um pouco de abóbora e um quadradinho de queijo vegetal. Feche-os bem e leve para cozinhar em água fervente, com um fio de azeite. Quando subirem, boiando na superfície da água é que estão cozidos. Escorra, cubra com um pouco de molho e sirva. Serve até 3 pessoas.

V3 - Sandes de Tofu na Frigideira

Ingredientes:

- 4 Fatias de tofu

- Creme vegetariano para barrar do Aldi, a gosto
- 2 Pães - Carcaça Forno Pedra
- 2 Rodelas de cebola
- 2 Folhas de alface
- 2 Rodelas de tomate
- 4 Fatias queijo vegano azul
- Mostarda Dijon - IKEA, a gosto
- 8 Rodelas de pepino em pickles - IKEA

Preparação:

1. Cortar o tofu em fatias e refogar em azeite e especiarias (podem ver uma receita no livro [Cozinha 100% Vegetal e Saudável \(pág. 118\)](#))
2. Cortar o pão ao meio.
3. Barrar a fatia de baixo com o creme vegetariano do Aldi – [Creme para Barrar Vegetariano – Ervas Aromáticas](#).
4. Colocar a folha de alface, 1 rodela de cebola, 1 fatia de tofu, 1 rodela de tomate, duas [fatias de queijo vegan \(Queijo vegano Azul\)](#).
5. Colocar outra fatia de tofu.
6. Adicionar as rodelas de [pepino em pickles do IKEA](#).
7. Barrar a outra fatia de pão com [mostarda dijon do IKEA](#).

Sobremesa ou Snack

V1 - Bolinhos de chocolate recheados

Ingredientes para a massa:

- 140gramas de farinha sem fermento
- 60gramas de [cacau em pó Iswari](#)
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 120gramas de creme vegetal amolecido
- 100gramas de açúcar branco
- 100gramas de açúcar mascavado
- 240ml de leite de soja
- 1colher de chá de extrato de baunilha

Ingredientes para o recheio

- 30gramas de açúcar em pó
- 220gramas de manteiga de amendoim
- 180gramas de pepitas de chocolate
- 1/4 de colher se sal grosso

Preparação:

1. Pré-aquecer o forno a 200°.

Para a massa

1. Numa taça misturar a farinha, o cacau e o bicarbonato de sódio. Numa taça a parte bater o creme vegetal, o açúcar branco e o açúcar mascavado. Adicionar o leite de soja e a baunilha à mistura. Bater os ingredientes até obter uma massa consistente. Pouco a pouco adicionar os ingredientes secos à mistura. Misturar bem até estar bem incorporado. A mistura da massa deverá ser semelhante à da plasticina.
2. Guardar.

Para o recheio

1. Misturar a manteiga de amendoim e metade do açúcar peneirado. Continuar a adicionar o açúcar restante até o açúcar ser absorvido pela manteiga de amendoim. Adicionar as pepitas de chocolate (usei chocolate em barra, com triturado na bimby) e o sal.
2. A mistura deverá ficar bem firme, para conseguir formar pequenas bolas.

Os bolos de chocolate

1. Com a massa de chocolate formar pequenas bolas. Espalmar as bolas e com a ajuda de uma colher de chá rechear com uma “gota” da mistura de manteiga de amendoim.
2. Dobrar as margens com cuidado tipo envelope e fazer pequenas bolas. Colocar as bolas na forma, com espaçamento de 2cm aproximadamente. Deixar cozinhar aproximadamente 8 minutos ou até os bolos de chocolate começarem a quebrar. Deixar arrefecer e guardar num local arejado.

Dica: podem usar recheios variados, usar pepitas de chocolate como recheio vai criar uma bolacha de chocolate vegan muito cremosa. Também já experimentei trocar a manteiga de amendoim por pasta de amêndoa. Torna-se mais difícil de moldar mas o resultado também é ótimo.

V2 - Bombom vegano com recheio cremoso de chocolate com menta

Ingredientes:

- 1 e 1/2 xícara de chocolate meio amargo (ou outro chocolate vegano) picado miúdo
- 1/4 de xícara de leite vegetal de sua preferência
- 1/2 xícara de açúcar orgânico

- 3 colheres (sopa) de óleo de coco
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1 colherzinha de café de essência de menta ou óleo essencial de menta a gosto

Preparação:

1. Em uma panela, misture o leite vegetal, o açúcar e o óleo de coco e leve para cozinhar em fogo baixo por cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando para não queimar. Dissolva a farinha de trigo em 2 colheres de leite vegetal e despeje na panela, mexendo bem até engrossar. Reserve.
2. Derreta 1 xícara de chocolate em banho-maria.
3. Para a 'temperagem', misture o restante do chocolate picado ao chocolate derretido e mexa vigorosamente por alguns minutos. Teste uma pequena quantidade de chocolate nos lábios; se a temperatura parecer levemente fria, já está no ponto.
4. Misture 3 colheres cheias deste chocolate derretido e o óleo de menta ao creme previamente cozido. Mexa bem e deixe na geladeira para esfriar.
5. Com o auxílio de uma colher pequena, despeje pequenas quantidades de chocolate derretido na forma para bombons, espalhe bem e leve para a geladeira por cerca de 5 minutos. Coloque pequenas quantidades do creme de chocolate com menta em cada bombom, cubra com mais chocolate e leve novamente à geladeira por mais 5 minutos. Desenforme e sirva.

V3 - Docinhos de damasco

Ingredientes:

- 200 gramas de damasco seco
- 200 gramas de coco ralado seco
- 1/2 xícara de açúcar orgânico
- 1/2 xícara de água
- coco ralado para enrolar

Preparação:

1. Bata no liquidificador o damasco junto com 1/2 xícara de água. Leve para cozinhar em fogo médio por 20 minutos junto com o açúcar, mexendo até engrossar.
2. Por fim acrescente 200grs de coco ralado e misture bem.
3. Aguarde esfriar, enrole os docinhos e passe no coco ralado.

Domingo

Pequeno-Almoço

V1 - Flocos de Soja com Aveia Integral e Uvas

Ingredientes:

- 3 csp Flocos soja
- 2 csp Flocos de aveia integral
- 1 csp Linhaça em pó
- 100g Bebida vegetal (aveia, arroz, soja, amêndoa, ...)
- 1 csp Canela em pó
- Nozes e uvas, a gosto

Preparação:

1. Coloque os flocos de soja, aveia, linhaça e acrescente a bebida vegetal. Se preferir, pode aquecer a bebida vegetal.
2. Acrescente a canela em pó.
3. Corte as nozes e as uvas aos bocados.
4. Adicione ao preparado.

V2 - Muffin Integral de Cenoura

Ingredientes

- 6 colheres (de chá) de linhaça (dourada ou marrom, ou chia)
- 9 colheres (de sopa) de água
- 1 xícara (de chá) de farinha integral
- 1 xícara (de chá) de açúcar mascavo
- 1 de xícara (de chá) de aveia em flocos finos
- 1 pitada de sal
- 1/2 colher (de chá) de canela em pó ou mais se vc preferir
- 1 colher (de chá) de extrato de baunilha
- [1/2 xícara \(de chá\) de leite de coco pronto para beber](#)
- 4 colheres (de sopa) de óleo de coco (ou outro óleo vegetal)
- 2 colheres (de chá) de suco de limão ou vinagre de maçã

- 200g de cenoura ralada (cerca de 2 xícaras (de chá) de cenoura ralada – pode ser no ralador fino ou grosso)
- 3 colheres (de chá) de fermento químico em pó

Opcional

- 1/2 de xícara (de chá) de castanha do pará picada
- 1/2 de xícara (de chá) de uvas passas
- 1 colher (de sopa) de açúcar mascavo para salpicar
- 1/4 de colher (de chá) de canela em pó para salpicar
- Aveia em flocos grossos para salpicar

Preparação:

1. Pré aqueça o forno a 200°C e disponha 12 forminhas sobre uma forma de cupcake.
2. Em um liquidificador, triture a linhaça, coloque em uma vasilha, adicione 9 colheres (de sopa) de água e deixe hidratar por 15 minutos.
3. Em uma vasilha, peneire a farinha integral e o açúcar mascavo. Adicione a aveia em flocos finos, uma pitada de sal, a canela, misture e reserve.
4. Passados os 15 minutos, acrescente a linhaça hidratada (que irá substituir o ovo nesta receita), o extrato de baunilha, o [leite de coco pronto para beber](#), mas você pode usar o que ensinei [aqui](#), o óleo de coco (ou outro óleo vegetal), o vinagre de maçã ou suco de limão, e a cenoura ralada.
5. Misture, adicione o fermento químico em pó e misture delicadamente.
6. Se quiser, adicione castanha do pará picada e uvas passas, e misture mais uma vez delicadamente.
7. Distribua a massa nas forminhas e, se quiser, salpique uma colher de sopa de açúcar mascavo misturado com 1/4 de colher (de chá) de canela em pó sobre eles e um pouquinho de aveia em flocos grossos sobre os muffins (ajuda a formar uma casquinha gostosa).
8. Asse por cerca de 30 minutos ou até ficarem dourados. Nesta receita não adianta fazer o teste do palito, devido à umidade da cenoura, ele sairá levemente molhado depois do tempo estimado de forno.
9. Espere esfriar por pelo menos 15 minutos antes de servir, seus bolinhos ficarão com a textura ainda mais gostosa (:
10. Está pronto!

Dicas

- Além da canela em pó, você pode usar cravo em pó, gengibre em pó e também noz moscada para temperar seus bolinhos.
- Você também pode usar o [leite de coco](#) caseiro, que ensinei no blog, nesta receita.
- Ao invés de salpicar aveia grossa sobre eles, você pode usar granola, existem opções de granola sem mel para vender, ou você pode fazer em casa.
- A linhaça triturada e hidratada com água é usada para substituir o ovo nas receitas veganas e sua substituição pela chia também é possível.
- Ao invés de fazer muffins, você pode fazer um bolo com esta receita.
- Esta receita rende 12 muffins e recomendo que consuma estes bolinhos em até 3 dias. (você pode guardar dentro da geladeira, se o dia estiver muito quente, ou fora mesmo, se não estiver)

- Este leite Ducoco pronto para beber é vegano, confirmei com a empresa, as vitaminas são veganas, e é um produto bem prático para o dia a dia, seja para tomar com o café ou para fazer receitas como esta. A empresa também tem a versão de chocolate, que é bem gostosa! Veja mais informações sobre estes produtos [aqui](#).

V3 - Receita de waffles vegan com creme de chocolate

Ingredientes

- 250gr de farinha
- 1 colher de chá de sal
- 4 colheres de chá de fermento
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 2 [“ovos” vegan](#)
- 360ml de bebida vegetal morna (soja / aveia / alpiste / amêndoa)
- 80gr de margarina
- 1 colher de chá de baunilha (opcional)

Preparação

1. Juntar e bater todos os ingredientes até ficar uma massa não muito líquida.
2. Aquecer a máquina de waffles, quando estiver bem quente colocar a massa e deixar cozinhar cerca de 5 minutos.
3. Barrar com creme de chocolate e laranja Plamil

Almoço

V1 - Nhoque vegano de legumes

Ingredientes:

- 1 batata grande
- 1 cenoura grande
- 1 mandioquinha grande
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1 xícara de farinha de trigo branca
- 3 colheres (sopa) de aveia em pó

- 2 colheres (sopa) de azeite extra virgem
- 1 pitada de sal

Molho:

- 8 tomates maduros picados sem casca.
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho.
- Opcional= manjeriço ou orégano a gosto
- 1 pitada de sal

Preparação:

1. Amasse os legumes cozidos até virar um purê, junte o sal, azeite e as farinhas aos poucos, sove até desgrudar das mãos.
2. Corte a massa em cubinhos , cozinhe em água fervente com 1 colher de azeite, em pequenas porções, até que as bolinhas comecem a flutuar na superfície. Prepare o molho de tomates, tempere a gosto e misture ao nhoque.

V2 - Refogado de Couve Branca com Ananás e Morango

Ingredientes:

- ½ml Couve branca
- 200g Morangos
- 200g Ananás
- 2 Tomates
- 300g Cogumelos, brancos
- Cebola
- Manjeriço
- Manjerona
- Folha de louro
- Flor de sal ou sal marinho, a gosto (opcional)

Preparação:

1. Corte a couve branca em tiras, os morangos em fatias. O ananás e o tomate aos cubos. Corte os cogumelos em quartos e pique as cebolas.
2. Numa panela com azeite adicione a folha de louro e refogue a cebola até ficar dourada.
3. Adicione os cogumelos e deixe refogar durante 3 minutos, mexendo ocasionalmente.

4. Junte a couve branca e deixe refogar durante 10 minutos, mexendo ocasionalmente.
5. Adicione os tomates, os morangos e o ananás, tempere com o manjericão, manjerona, sal e pimenta. Envolve bem.
6. Deixar refogar por mais 5 minutos.

V3 - “Arroz de Brócolis” com Amêndoas e Alho

Ingredientes:

- 1 xícara (de chá) de amêndoas cruas
- 1 e 1/2 xícara (de chá) de arroz agulhinha ou parboilizado
- 100g de folhas de brócolis
- 150g de flores de brócolis picadas
- 3 e 1/2 xícaras (de chá) de água
- 1/2 cebola picada
- 8 dentes de alho (3 picados e 5 fatiados em lâminas)
- 1 pitada de bicarbonato de sódio
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Sal a gosto (uso mais ou menos 1/2 colher de chá)

Preparação:

1. Ferva água, coloque as amêndoas cruas e deixe cozinhar até elas subirem, o que vai levar cerca de 2 minutos. Este processo ajuda na remoção das cascas. Retire-as com uma escumadeira, escorra e retire as cascas. É só apertar com cuidado (obs: elas voam longe, coloque a mão para proteger).
2. Espalhe as amêndoas em uma assadeira e leve para assar em forno pré aquecido a 180°C por cerca de 15 minutos, mexendo de vez em quando para dourarem uniformemente. Corte as amêndoas em pedaços menores e reserve.
3. Em um liquidificador, coloque a água, as folhas de brócolis limpas, bata bem e reserve.
4. Em uma panela, coloque um fio de óleo e refogue a picada e 3 dentes de alho picados até ficarem levemente dourados. Adicione o arroz, tempere com sal e refogue por um minuto.
5. Acrescente a água de brócolis, coloque uma pitadinha de bicarbonato de sódio, que vai realçar o verde do arroz, as flores de brócolis picadas e misture rapidamente.
6. Deixe semi tampado e deixe cozinhar em fogo baixo até a água secar. Desligue, tampe e deixe descansar por 5 minutos (o vapor vai ajudar a terminar de cozinhar o arroz).

7. Em uma frigideira, coloque o azeite, os outros 5 dentes de alho fatiados e frite bem fogo baixo até ficarem levemente dourados. Coloque sobre um papel pra secar o excesso de azeite.
8. Salpique as amêndoas e o alho sobre o arroz e está pronto.

Dicas

- Não testei com o arroz integral, mas acho que dá certo. Como ele é mais duro, recomendo que você refogue e cozinhe em um pouco de água, cerca de 1 e 1/2 xícara de água quente, antes de por a água batida, as flores de brócolis e o bicarbonato.
- A quantidade de brócolis desta receita (folhas e flores) equivale à meio maço pequeno.
- Você pode fazer sem as flores, só com as folhas, como uma forma de incrementar o seu arroz e reaproveitar as folhas do brócolis, no seu dia a dia.
- Depois que colocou o bicarbonato e as flores de brócolis, evite ficar mexendo muito, senão o seu arroz pode ficar empapado.
- Eu gosto de por amêndoas ou castanha de caju, mas você pode por nozes, sementes de abóbora ou de girassol. Pode por outros ingredientes, como uvas passas, cebolinha.
- Este arroz é perfeito para acompanhar algumas receitas que já ensinei aqui, como o [rocambole de lentilha](#), o [assado de grão de bico](#), o [seitan ao molho madeira](#), o [ratatouille](#). Veja outras sugestões de receitas para a ceia [aqui](#).

Jantar

V1 - Receita de assado de legumes – Grão de Soja

Ingredientes :

- Batatas aos palitos
- cebolas
- azeite
- alho
- leite de soja
- natas de soja
- sal
- noz moscada
- algas nori
- sementes ou pão integral esfarelado
- bróculos

- couve-flor
- espargos verdes
- Outros vegetais à escolha

Preparação:

1. Assar as batatas cortadas aos palitos com azeite e sal.
2. Colocar 3 cebolas grandes às rodelas, 3 colheres de azeite, 8 dentes de alho, noz moscada e um pouco de algas nori.
3. Refugar em lume brando. Quando refogado, juntar leite de soja e passar tudo pela varinha mágica. Rectificar o tempero e reservar.
4. Num outro tacho colocar um pouco mais de azeite e saltear os legumes.
5. Na assadeira onde estão as batatas colocar o primeiro preparado sobre estas e de seguida os legumes salteados. Regar com natas de soja.
6. Antes de ir ao forno, a baixa temperatura, colocar as sementes ou o pão integral esfarelado.
7. Logo que esteja tostadinho tirar do forno e servir.

V2 - Bifes de Soja com Massa e Miso

Ingredientes:

Bifes de soja:

- 2 Caixas de Bifes de Soja
- Azeite, a gosto
- Alho em pó, a gosto
- Pimenta preta, a gosto (opcional)

Massa com Miso:

- 250g Massa pevides
- 1L Água
- 2 csp Azeite
- 3 csp Miso (soja, arroz ou cevada)
- Flor de sal ou sal marinho, a gosto (opcional)

Preparação:

Bifes de Soja

1. Numa frigideira antiaderente com um pouco de azeite, coloque os bifes de soja.
2. Deixe refogar um pouco e adicione o alho em pó e a pimenta preta.

3. Deixe refogar mais uns minutos até ficar com aspecto grelhado.

Massa com Miso

1. Numa panela coloque a água e leve a ferver.
2. Adicione a massa e deixe cozer durante 12 minutos. Se necessário acrescente mais água.
3. Retire para um recipiente pequeno um pouco da água de cozer a massa e adicione o miso.
4. Mexa bem o miso até dissolver completamente, até ficar com um caldo de miso.
5. Retire a massa do quente, escorra a água que estiver a mais e adicione o caldo de miso. Envolve bem.

V3 - Feijão Preto com Gengibre

Ingredientes:

- 500g Feijão preto
- 2 Cebolas
- 4 Dentes de alho
- 50ml Azeite
- 100g Cogumelos
- 1 Gengibre, pequeno
- 500ml Leite de coco
- Sal marinho, pimenta preta, caril e salsa, a gosto

Preparação:

1. Demolhe o feijão durante 8 horas.
2. Coza o feijão em água.
3. Descasque e corte as cebolas em meias luas e os alhos aos bocados.
4. Corte os cogumelos em quartos e o gengibre às rodelas.
5. Refogue a cebola e os alhos no azeite.
6. Acrescente os cogumelos e o gengibre ao refogado.
7. Junte o leite de coco, sal, pimenta, caril, salsa e o feijão escorrido ao refogado. Deixar cozinhar durante 5 minutos.
8. Por fim rectifique os temperos.

Sobremesa ou Snack

V1 - Brigadeiro de morango

Ingredientes:

- 1 caixinha de morangos
- 1/2 xícara de leite vegetal de sua preferência
- 1/2 xícara de manteiga de cacau
- 1/2 xícara de açúcar orgânico
- 3 colheres (sopa) de farinha de aveia
- 5 gotas de essência de baunilha (opcional)
- Açúcar orgânico, confeitos veganos ou castanhas trituradas para enrolar

Preparação:

1. Higienize os morangos e pique-os. Leve para cozinhar em fogo médio junto com o açúcar, mexendo por cerca de 3 minutos.
2. Dilua a farinha de aveia no leite vegetal e acrescente à panela, junto com os demais ingredientes. Cozinhe mexendo sempre, por cerca de 5 minutos ou até que o conteúdo engrosse e comece a descolar do fundo da panela.
3. Aguarde esfriar e leve para a geladeira em recipiente tampado por pelo menos 1 hora, ou até que fique bem consistente.
4. Enrole com o auxílio de uma colher de chá e passe no açúcar ou confeitos.

V2 - Patê de feijão, pimento e alho

Ingredientes:

- 400g de feijão manteiga, cozido
- 4 pimentos assados de conserva (ou 1 pimento pequeno fresco, assado no forno ou no lume)
- 2 dentes de alho grandes
- 1 pitada de pimenta de caiena ou flocos de chilli
- 2 colheres de sopa de levedura de cerveja em flocos (opcional)
- 1 colher de sobremesa de azeite

Preparação:

1. Escorrer bem o feijão e, caso seja enlatado, passar por água.
2. Cortar os alhos aos pedaços e também os pimentos, retirando-lhes as sementes.
3. Colocar todos os ingredientes no robot de cozinha e triturar até ficar com consistência de patê.
4. Ajustar os temperos.

V3 - Folhadinhos de Batata Doce e Amêndoa no forno

Ingredientes:

- 1 Batata Doce grande
- 75 gramas de miolo de Amêndoa
- 200 gramas de Açúcar amarelo
- 1 dl de Água
- 1 colher de café de Canela
- Raspa de meio Limão
- Canela para polvilhar
- 6 quadrados de Massa Folhada fresca

Preparação:

1. Descasque a batata doce, corte-a em pedaços pequenos e coza-a num tacho com água. Depois de cozida, escorra bem a batata e reduza-a a puré com o passe vite.
2. Num tacho pequeno, misture 1 dl de água com o açúcar e leve ao lume a ferver aproximadamente 5 minutos.
3. Junte o puré de batata doce e o miolo de amêndoa e leve de novo ao lume, mexendo sempre até ver bem o fundo do tacho (ponto de estrada).
4. Retire do lume, junte a canela e a raspa de limão e mexa bem. Deixe arrefecer.
5. Entretanto, forre um tabuleiro de ir ao forno com papel vegetal e estenda os 6 quadrados de massa folhada.
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!

Bom apetite! E não se esqueça de ir ao site retirar mais receitas - <https://desafiojaneirovegetariano.com/receitas>

Para mais receitas consultem os nossos parceiros e o nosso site: <https://desafiojaneirovegetariano.com/>

- <http://www.veggitableblog.com>
- <http://presuntovegetariano.com.br/receitas>

- <http://sociedadevegan.com/>
- <https://www.omeletassemovos.com/>
- <https://sejavegan.pt/author/veganizedba/>
- <https://cozinhalternativa.com/>
- <http://sociedadevegan.com/category/receitas-vegan/>
- <https://www.centrovegetariano.org/receitas/>
- <https://www.madebychoices.pt/receitas-recipes/>
- <https://www.youtube.com/user/Kipichuuuu/>
- <http://youtube.com/c/VegTube>
- <http://www.laluisite.com.br/>
- <https://lavieenvege.com/>
- <https://aprendizvegana.blogspot.pt/>
- <https://ines.br/work-with-me/>
- <https://acozinhaveverde.blogspot.pt/p/sobre.html>