

## Ementa Semanal:

Ctrl + F para pesquisar

<b>Dia da semana \Refeição</b>	<b><u>Pequeno-almoço</u></b>	<b><u>Almoço</u></b>	<b><u>Jantar</u></b>	<b><u>Sobremesas - Snacks</u></b>
<b>Segunda</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pão de banana</li><li>• Fatias douradas</li><li>• Torradas com abacate</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Couve flor à brás</li><li>• Millet Malandrinho</li><li>• Croquetes de Lentilha</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Panquecas coloridas</li><li>• Tortilla Espanhola</li><li>• Hamburguer de Tofu com legumes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Frutinha</li><li>• Babaganuche com tomate seco</li><li>• Muffin de Espinafre</li></ul>
<b>Terça</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Papas de Aveia com sabor a bolo de cenoura</li><li>• Overnight oats</li><li>• Bolinho de batata doce e manjerição</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salteado de Espinafres com cogumelos</li><li>• Salteado Agridoce</li><li>• Tofu salteado com alho francês</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Seitan com alecrim</li><li>• Pizza de frigideira</li><li>• Tranca de alheira e grelos</li><li>•</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Flan de Chocolate</li><li>• Pannacota de Maracujá</li><li>• Pastéis de Tentúgal</li></ul>
<b>Quarta</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Maçãs Cozidas Com Creme de Tâmaras</li><li>• Crumble de Aveia e Pera</li><li>• Fruta c/ iogurte vegetal e chia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rissois de couve, cogumelos e cenoura</li><li>• Couve flor com natas</li><li>• Croquetes de feijão</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Assado de Reis</li><li>• Seitan com purê de batatas</li><li>• Polenta com couve roxa e beterraba</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Argolas de Maçã</li><li>• Tarte de Morangos</li><li>• bolos de arroz</li></ul>
<b>Quinta</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sorvete de castanha com morangos</li><li>• Torradas de pão integral com hummus e rúcula</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Empadinhas de Tofu</li><li>• “Tripas” à Moda do Porto</li><li>• Spaghetti alla Carbonara</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Paella de Vegetais</li><li>• Conchiglione Recheado</li><li>• Pizza de Aveia com Pesto</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bolachas de aveia</li><li>• Arroz doce vegan</li><li>• Bolo integral de Chocolate, Abacate e Banana</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muesli com pedaços de fruta e leite de aveia</li> </ul>			
<b>Sexta</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tofu mexido com tomate cereja e salsa</li> <li>• Muesli com fruta e leite vegetal</li> <li>• Batido de frutas de época</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tortilha de Alho Francês e Oregãos</li> <li>• Douradinhos (sem peixe)</li> <li>• Gnochis de Batata Doce - gluten free</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Couscous com Cogumelos e Nozes</li> <li>• Tofu com Grelos e Crosta de Broa</li> <li>• Almôndegas de Tofu e Frutos Secos com Molho de Tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crumble de Ruibarbo e Morango</li> <li>• Mousse de Chocolate (Abacate e Cacau)</li> <li>• Bolo Natural de Cacau</li> </ul>
<b>Sábado</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papa de aveia com canela</li> <li>• Bolachas de manteiga de amendoim, tahini e pepitas de chocolate negro</li> <li>• Torrada com azeite e orégãos e um batido de banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moussaka de Lentilhas (Grécia/Turquia)</li> <li>• Palak Tofu</li> <li>• Bôla Saloia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gyros com salada grega</li> <li>• Risotto de Trigo Sarraceno com Cogumelos</li> <li>• Courgettes recheadas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leite Creme vegano</li> <li>• "Azevias" de Batata Doce no forno</li> <li>• Torta de bombom de morango</li> </ul>
<b>Domingo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papas de Aveia com Cacau e Framboesas</li> <li>• Fruta com iogurte de soja</li> <li>• Sandes de abacate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Couscous com Tangerina e Amêndoas</li> <li>• Migas "fingidas" de Grelos e Quinoa</li> <li>• Almôndegas de batata-doce e feijão branco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caril de tofu</li> <li>• Bolinhos de Grão-de-bico</li> <li>• Tofu Espiritual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cheesecake</li> <li>• Bolinhas de brownie crudivuras e veganas</li> <li>• Panetone Vegano</li> </ul>

## 2ª feira:

### Pequeno-Almoço

#### V1 - Pão de banana

##### Ingredientes:

##### Húmidos:

- 1 1/3 chávena (320 g) de banana madura (cerca de 4 médias ou 3 grandes)
- 2 colheres (15 g) de linhaça
- 1/3 chávena (80 mL) de leite vegetal (eu gosto de leite de amêndoa)
- 1/3 de chávena (80 mL) de óleo de coco,
- 2 colheres de sopa (30 mL) de xarope de acer
- 2 colheres de chá (10 mL) de extrato de baunilha puro

##### Secos:

- 1/4 chávena mais 2 colheres de sopa (60 g) de açúcar de coco ou mascavado
- 1/2 chávena (50 g) de aveia
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de sal marinho fino
- 1 1/2 chávena (210 g) de farinha de espelta clara ou farinha branca
- Banana em fatias, nozes picadas e / ou chocolate, para cobertura (opcional)

##### Preparação:

1. Pré-aqueça o forno a 180°. Unte a forma desejada
2. Em uma tigela grande, esmague toda a banana

3. Mexa os ingredientes molhados (linhaça moída, leite, óleo, xarope de acer e baunilha) na banana até combinar.
4. Mexa os ingredientes secos (açúcar, aveia, bicarbonato de sódio, fermento em pó, sal e farinha) na mistura molhada, um por um, na ordem indicada. Pare de mexer quando tiver tudo bem envolvido.
5. Coloque a massa na forma e espalhe-a uniformemente. Adicione as coberturas desejadas e pressione-as suavemente na massa para aderir.
6. Asse o pão, descoberto, por 45 a 55 minutos (eu cozinho por 47 a 48 minutos, mas seu tempo pode variar), até levemente dourado e firme no topo.
7. Antes de tirar da forma é necessário deixar arrefecer.

## V2 - Fatias douradas

### Ingredientes

- Fatias de pão ( normalmente costumo usar aquele tipo bimbo embora nao seja muito saudável)
- 50\ 70 gr de aveia
- Leite vegetal q.b
- Canela em pó
- Açúcar amarelo
- Noz moscada
- margarina vegetal

### Preparação

1. Numa tigela, misturar a aveia, o leite, canela, açúcar, a noz moscada e triturar com uma varinha mágica. A textura deve ficar um pouco grossa.
2. Derreta um dedo de manteiga no microondas e junte na tigela com os outros ingredientes
3. Numa frigideira anti-aderente, coloque manteiga.
4. Mergulhe o pão na mistura e leve na frigideira a dourar.

Açúcar e canela por cima nham nham nham >>

## V3 - Torradas com abacate

# Almoço

## V1 - Couve Flor à brás

### Ingredientes

- Couve Flor
- Alho Francês fatiado (1 talo pequeno)
- 1 Cebola picada
- 3 Dentes de Alho picados
- 1 Folha de Louro
- Azeite
- 1/2 Copo Vinho Branco (opcional)
- Temperos a gosto (usei Pimenta Preta, Pimentão Doce, Tomilho Limão Desidratado)
- Sumo de 1/2 Limão
- Salsa
- Sal
- Batata Palha (200g)
- 1/2 Cháv. Flocos de Aveia + 1 Cháv. Água

### Preparação

1. No liquidificador bati a aveia com a água, coei e reservei.
2. No processador triturei a couve flor até obter uma espécie de arroz.
3. Num tacho refoguei a cebola, o alho, o louro e o alho francês em azeite.
4. Adicionei a couve flor e envolvi no refogado.
5. Reguei com o vinho e temperei com sal, pimenta preta, pimentão doce e tomilho desidratado.
6. Fui mexendo frequentemente e acertando tempero, até saber bem. (Não tenham medo de adicionar pimenta ou até mais ervas, nesta fase a couve tem que nos saber bem)
7. Quando a couve já estava mais molinha, adicionei o sumo de limão.
8. Adicionei então um pouco mais de meio pacote de batatas e envolvi tudo.

9. Aos poucos deitei o creme de aveia para ajudar a amolecer e continuei a mexer sem parar.
10. Quando tudo estava envolvido, desliguei o lume e adicionei o resto das batatas que tinha no pacote com salsa picada e mexi novamente até envolver tudo bem.

## V2 - Millet Malandrinho

### Ingredientes

- 1 Cháv. Millet
- 1 Cháv. Lentilhas Verdes (demolhadas)
- 2 Cenouras em Cubos
- 1/2 Pimento Vermelho (cortado a gosto)
- Cogumelos Brancos fatiados
- Acelgas (folhas e caules)
- 1 Cebola picada
- 3 Dentes de Alho picados
- 1 Folha de Louro
- 3 c.(sopa) Polpa de Tomate
- 1/2 Copo de Vinho Branco
- Azeite
- Sal
- Temperos a gosto (usei Ervas de Provence, Cominhos, Noz Moscada, Cravinho, Malagueta)
- Salsa

### Preparação

1. Lavei bem o Millet de baixo de água corrente e deixei ficar dentro de água enquanto preparei o resto.
2. Num tacho refoguei a cebola, o alho e o louro em azeite.
3. Adicionei o pimento vermelho, a polpa de tomate e os temperos e deixei ferver um pouco mas quando começou a querer agarrar ao fundo refresquei com o vinho branco. Deixei ferver alguns minutos para alcool evaporar.

4. Adicionei então as lentilhas, a cenoura e as acelgas e cobri com água quente.
5. Deixei ferver até lentilhas começarem a querer amolecer e adicionei os cogumelos e o millet. (Se necessário adiciona-se mais água quente para que tudo fique submerso)
6. Fui provando para corrigir sal e quando millet estava cozido, apaguei o lume e adicionei salsa picada.
7. Gosto de deixar tacho tapado alguns minutos para apurar, antes de servir, mas neste caso para aproveitar o caldo, servi quase de imediato.

## V3 - Croquetes de Lentilhas

### Ingredientes

- 1/2 Pacote de Lentilhas Verdes (200g) (que deixei na água durante a noite. Rendeu cerca de 2 a 3 cháv., elas incham bastante)
- 1 Cenoura grande ralada
- 1 Cebola média picada
- 3 Dentes de Alho picados
- 1 Folha de Louro
- Azeite
- Sal
- 1 c.(sopa) Pasta de Pimentão Vermelho
- Ervas de Provence
- Piri Piri (ou pimenta preta)
- Salsa fresca
- Farinha de Trigo q.b.
- 2 c.(sopa) Linhaça moída (hidratada em 6 a 8 c.(sopa) de água)
- 1 Cháv. de Água + 2 c.(sopa) Amido de Milho
- Pão Ralado q.b.

### Preparação

1. Numa frigideira bem grande, refoguei a cebola, o alho, o louro e a pasta de pimentão num fio de azeite.
2. Adicionei as lentilhas (bem lavadas) e cobri com água.

3. Temperei com sal, ervas de provence e piri piri. Deixei cozer.
4. Quando estavam quase cozidas adicionei a cenoura e a salsa picada. Provei para corrigir temperos e deixei cozinhar até ficar sem molho. Apaguei o lume e deixei arrefecer um pouco.
5. Retirei o louro, deitei tudo no processador e triturei grosseiramente (sem virar papa).
6. Deitei numa tigela e adicionei a linhaça hidratada. Envolvi tudo.
7. Adicionei então, um pouco de farinha de trigo. (Cerca de 1/2 cháv., talvez, depende da humidade que o preparado tenha. A ideia é conseguir dar o ponto para moldar os croquetes sem que estes se desfaçam nas mãos ou peguem demasiado.)
8. Preparei então um recipiente com pão ralado e outro com a mistura de água e amido.
9. Moldei os croquetes com as mãos, passei pela água com amido e depois pelo pão ralado. Com os dedos molhados da água, molhei o croquete e passei de novo no pão ralado.
10. Fritei em óleo de girassol.

Notas:

- Podem com o mesmo preparado modelar bolinhas ou até burgers.
- Assar no forno, embora os croquetes tenham tendência a achatam um pouco.
- Em vez de muita farinha podem adicionar um pouco de farelo de aveia ou até de pão ralado.

## Jantar

### V1 - Panquecas coloridas

Ingredientes para a massa:

- 2 xícaras de farinha de trigo;
- 2 xícaras de água;
- 3 colheres de sopa de óleo;
- 1 colher de chá de sal;
- 1 dente de alho;



- 1 colher de chá de fermento de bolo.

#### **Ingredientes para o recheio:**

- 3 xícaras de proteína de soja miúda hidratada (cozinhe 1 ½ xíc. de proteína seca de soja por 5 minutos e escorra toda a água com o auxílio de uma peneira) - Não gosta de proteína de soja? Leia as dicas no final do post para mais opções de recheio!;
- ½ pimentão pequeno verde;
- ½ pimentão amarelo;
- 1 tomate picado;
- 1 cebola picada;
- 3 dentes de alho picados;
- 3 colheres de sopa de shoyu;
- sal, pimenta e cominho a gosto.

#### **Ingredientes para o molho:**

- ½ cebola picadinha;
- 2 dentes de alho amassados;
- 1 xíc de molho de tomate;
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva;
- sal a gosto.

Para colorir a massa de:

- Verde - Bata 2 xícaras de água com 2 folhas de couve e um punhado de cheiro-verde, peneire, e use no lugar da água da receita.
- Vermelho - Bata 2 xícaras de água com meia beterraba crua e descascada, peneire, e use no lugar da água da receita.
- Amarelo - Bata 2 xícaras de água com meia cenoura crua, peneire, e use no lugar da água da receita.

**Modo de preparo para a massa:** Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea. Faça as panquecas em uma frigideira antiaderente, colocando uma concha de massa e virando dos dois lados para dourar.

**Modo de preparo para o recheio:** Refogue a cebola, o alho e os pimentões em uma frigideira larga. Coloque a proteína de soja escorrida, os temperos, e deixe cozinhar por 10 minutos pelo menos, para absorver o sabor dos temperos. Coloque um tanto do recheio nas massas de panqueca e enrole.

**Modo de preparo para o molho:** Refogue a cebola e o alho no azeite até dourarem e acrescente o molho de tomate. Dica: Você pode recheiar suas panquecas com tofu e espinafre, abobrinha com cenoura e milho verde refogados, chilli, cogumelos, brócolis com grão-de-bico, palmito e inúmeras outras opções!

## V2 - Tortilla Espanhola

### Ingredientes

- azeite
- 1 batata grande
- 1 cebola
- 1/2 tomate
- 250 ml de água
- 16 colheres de sopa de farinha de grão de bico
- 16 colheres de sopa de água
- sal a gosto

### Preparação:

1. Lave a sua batata. Se preferir, descasque-a (eu faço sempre com casca, mesmo para purês) e corte em cubinhos pequenos.
2. Corte a cebola também em cubinhos pequenos. Coloque 1 colher de sopa de azeite em uma panela, jogue a cebola e depois a batata. Acrescente o sal, mexa bem e coloque a água (250ml é mais ou menos 1 xícara).
3. Deixe cozinhar por 10 minutos, até a água secar e a batata estar macia. Separe.
4. Em uma vasilha, junte a farinha de grão de bico com a água e misture bem. Coloque a batata cozida com a cebola e o tomate junto a essa massa e misture bem.
5. Para a próxima etapa, é bom usar uma panela que seja bem antiaderente. Aqui em casa, não tem nenhuma boa e grudou um pouquinho, por isso a tortilla tá feinha nas fotos, hahaha.
6. Adicione 1 colher de sopa de azeite à sua panela antiaderente, ou se desejar, 2 colheres de sopa de azeite. Deixe esquentar um pouco e jogue a mistura na panela. Aguarde 5-6 minutos para cozinhar em fogo médio.
7. Coloque um prato sobre a panela e vire a tortilla. Retorne para a panela para cozinhar do outro lado. E está pronto!

**DICA:** Se quiser enganar um não-vegano ou você gosta do gosto de omelete, dizem que adicionar sal negro à mistura dá um gosto legítimo de omelete à receita. Eu não faço questão, mas vai que a informação é útil a alguém...

### V3 - Hamburguer de Tofu com legumes

Esta receita rende 12 hamburgueres médios, podendo ser congelados.

#### ingredientes

- 1 tofu firme (250g)
- 1 cenoura
- 1 abobrinha
- 1 cebola
- 4 ou 5 colheres de farinha (de trigo ou arroz)
- 2 colheres de sopa de shoyu
- cogumelos
- cheiro verde
- sal a gosto

#### Preparação:

1. Comece escorrendo a água do tofu. coloque-o em uma vasilha e amasse-o com um garfo.
2. Rale a cenoura, a abobrinha e a cebola na vasilha do tofu.
3. Misture os ingredientes e adicione shoyu para salgar.
4. Nesta receita, usei cogumelos Paris cortados em fatias, acho que o shitake fica bom também.
5. Adicione farinha à sua mistura: de trigo ou de arroz, se quiser uma versão sem glúten. Coloque aos poucos a farinha e veja como está a textura. Se começar a ficar muito seca, pare de adicionar. A quantidade ideal para essa receita foi de 5 colheres de sopa de farinha de arroz, pra mim.
6. Adicione os cogumelos, o cheiro verde picado e sal, a seu gosto.
7. Modele hambúrgueres com a sua mão e coloque-os em uma frigideira antiaderente. Se desejar, congele alguns para depois. Podem ficar no congelador por 3 meses.

## Sobremesa ou Snack

### V1- Frutinha

## V2- Babaganuche com tomate seco

### Ingredientes

- 3 berinjelas grandes
- 1/2 colher sopa de tahine
- 1/2 limão espremido
- 1/2 ou 1/4 de dente de alho pequenino (use o quanto quiser, mas lembre que fica forte)
- 6 tomates secos (em geral, 2 por berinjela)
- sal a gosto
- azeite a gosto

### Preparação

1. Espete um garfo na berinjela e coloque-a sobre a chama do fogão. Quando tostar, vire.
2. Deixe que toste bem todos os lados até que esteja mole.
3. Abra e retire apenas o interior, descartando a casca. Faça isso com todas.
4. Coloque no processador o interior das berinjelas e acrescente os demais ingredientes. Bata até estar homogêneo. Sirva.

## V3 - Muffin de Espinafre

### Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de arroz
- 1 xícara de leite vegetal
- 2 colheres (de sopa) de fermento em pó
- 2 colheres (de sopa) de sementes de linhaça deixadas de molho
- 1 maço de espinafre
- 3 tomates sem sementes picadinho
- 1 xícara de ceboleto picadinho
- Azeitonas verdes picadas a gosto
- ¼ xícara de azeite
- Sal a gosto
- Pimento do reino a gosto

## Preparação

Escalde rapidamente as folhas de espinafre em água fervente e pique-as. Misture todos os ingredientes em uma tigela grande. Coloque a massa em formas de cupcakes com uma colher de pegar sorvete ou unte uma forma grande e faça uma torta. Asse em fogo médio até dourar.

## 3ª feira

### Pequeno-Almoço

#### V1- Papas de Aveia com sabor a bolo de cenoura

##### Ingredientes

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

##### Preparação:

1. Raspe a cenoura com um ralador fininho.
2. Num tacho, coloque a cenoura raspada e os restantes ingredientes.
3. Ligue o lume e deixe cozinhar, mexendo sempre, não deixando ferver.
4. Quando já estiver sob a forma de papa, retire e verta numa tigela.
5. Pode adicionar canela em pó, um quadrado de chocolate negro, nozes ou flocos de coco.
6. Sirva de imediato.

#### V2- Overnight oats

##### Ingredientes

## Base

- 4 C. sopa de flocos de aveia integrais
- 1 C. sopa de sementes de chia
- 1 C. sobremesa de canela em pó
- 1 Banana madura
- leite vegetal a gosto (usei de amêndoas)

## toppings

- Mirtilos a gosto
- nozes a gosto

## Instruções

1. Num frasco ou tigela, coloca-se a aveia, as sementes de chia, a canela em pó, a banana cortada em pedaços pequenos e o leite vegetal até cobrir todos os ingredientes
2. Mistura-se bem
3. Leva-se ao frigorífico por algumas horas ou durante toda a noite
4. De manhã mexe-se bem, adiciona-se fruta a gosto (usei mirtilos) e nozes

Notas: Se preferir as papas mais doces, pode adicionar um adoçante natural como geleia de arroz, mapple syrup ou até mel

## V3 - Bolinho de batata doce e manjeriço

### Ingredientes

- 1 batata-doce grande
- 1 ramo de manjeriço grande
- sal a gosto
- água para dar ponto de purê
- fio de azeite para tostar

### Preparação

1. Descasque, corte e cozinhe a batata doce em água com sal.
2. Coloque no processador com o manjeriço e um pouquinho (mínimo) de água (só para dar ponto de purê- tem que ficar consistente). Bata.
3. Coloque um fio de azeite na frigideira antiaderente.
4. Coloque uma colherada cheia do purê na frigideira e vá moldando.
5. Faça isso até não caber mais na frigideira. Deixe tostar bastante antes de virar. Se tentar virar antes do ponto, vai quebrar, porque não vai farinha alguma e ele fica bem mole.
6. Quando tostar um lado, vire do outro com uma escumadeira grande. Deixe tostar também. Sirva.

## Almoço

### V1- Salteado de Espinafres com cogumelos

#### Ingredientes

- Espinafres Congelados
- 6 Cogumelos
- 4 Dentes de Alho
- Azeite
- 1 c. (sopa) manteiga vegetal
- Vinho Branco
- Batatas em Cubos
- 1 Tomate
- Sementes de Girassol

#### Preparação

1. Numa frigideira coloquei alho, azeite e manteiga.
2. Quando estiver quente, colocar os espinafres e um pouco de vinho branco. Uns minutos depois os cogumelos. Temperei com sal e pimenta preta.
3. Deixei cozinhar e sempre que ficou sem líquido adicionei um pouco de água.

como servir? Fritei as batatas, fiz a saladinha e.....delicieei-me com um pouco de ketchup também.

### V2- Salteado Agridoce

### **Ingredientes**

- 2 dentes de alho picado
- 1 alho francês
- Nacos de soja
- Legumes que tiver no frigorífico
- Temperos, o molho utilizado foi o agridoce do aldi

### **Preparação**

1. Comecei por colocar alho e um pouco de alho francês na frigideira com um pouquinho de azeite... dei uma mexidinha e logo depois adicionei os nacos de soja que já tinha hidratados (sobra da jardineira).
2. Adicionei um pouco de água e logo depois comecei a juntar legumes (1º os mais rijos)... cubinhos de batata doce, brócolos, legumes chineses...
3. Adicionei água sempre que preciso...e de temperos sal, piri piri, pimentão doce, salsa desidratada, molho manga laranja (não lembrei do gengibre em pó, era capaz de ter combinado melhor só com o molho)...e quase no fim, o toque especial...ananás :)

## **V3 - Tofu salteado com alho francês**

### **Ingredientes**

- 250 g tofu
- ½ alho francês
- azeite q.b.
- 1 c. sobremesa de ervas aromáticas (orégãos, coentros)
- 3 colheres de sopa de molho de soja
- 2 dentes alho picados

### **Preparação**

1. Fazer uma marinada com o molho de soja , os dentes de alho e as ervas aromáticas.
2. Cortar o tofu aos cubos e deixe-o a marinar durante 30 minutos.
3. Num wok aquecer o azeite e saltear o alho francês.
4. Acrescentar o tofu e a marinada e deixar cozinhar durante 10 minutos, mexendo de vez em quando para não pegar.

*Jantar*



## V1- Seitan com alecrim

### Ingredientes:

- Um naco de seitan de 500g
- 1 cenoura grande
- 6 dentes de alho
- 2 colheres de polpa de tomate
- ½ copo de vinho tinto
- 1 folha de louro
- 2 ramos de Alecrim
- 1 colher de sopa de paprika fumada ou colorau
- Sal, pimenta q.b.
- Azeite q.b.

### Preparação:

1. Com antecedência de algumas horas, temperamos o seitan com sal, pimenta, paprica, 1 ramo de alecrim e vinho.
2. Num tacho refogamos o seitan no azeite com os alhos esmagados durante alguns minutos.
3. Juntamos a polpa de tomate, o caldo de legumes, as cenouras aos cubos e a marinada e deixamos cozinhar mais um pouco tapado. Acrescentamos um pouco de água, caso necessário.
4. Rectificamos os temperos, deixamos apurar e servimos polvilhado com o restante alecrim, acompanhado de arroz, batatas assadas, salada ou legumes salteados.

## V2- pizza de frigideira

### Ingredientes:

#### Massa

- 1/2 chávena de chá de leite vegetal
- 1/2 chávena de chá de água
- 2 chávenas de chá de farinha com fermento
- 1 colher de sobremesa de margarina
- 1 pitada de sal

#### Topping

- Azeite q.b.
- 1 alho francês às rodelas finas
- 1 cebola às rodelas finas
- 1 malagueta
- 1 tomate maduro
- 4 colheres de sopa de polpa de tomate
- 6 rodelas de salpicão vegetal
- 3 fatias de queijo para pizza (usámos da marca Violife)
- Orégãos para polvilhar
- sal q.b.

### **Preparação**

1. Aquecemos o leite com a água e deitamos numa bacia. Juntamos a margarina e o sal. Vamos juntando a farinha aos poucos até ficar numa bola pegajosa. Reservamos.
2. Numa frigideira refogamos a cebola, o alho francês e a malagueta. Temperamos com sal. Reservamos.
3. Trabalhamos um pouco a massa que ficou a descansar juntando a farinha necessária até se descolar dos dedos. Estendemos a massa com um rolo dando-lhe uma forma arredondada.
4. Aquecemos uma frigideira grande e anti-aderente, untamos com azeite e forramo-la com a massa. Deixamos cozinhar na temperatura média/alta até que a parte de baixo da massa fique ligeiramente tostada.
5. Viramos a massa com a ajuda dum prato e reduzimos o lume para médio/baixo. Sobre a massa espalhamos a polpa de tomate quase até aos bordos. por cima espalhamos os legumes refogados, por cima destes as rodelas de salpicão e as azeitonas. Na frigideira onde refogamos os legumes aquecemos o queijo até este derreter e espalhamo-lo por cima da pizza. Tapamos a frigideira com uma tampa e deixamos cozinhar mais um ou dois minutos. Polvilhamos com orégãos e servimos.

## **V3 - tranca de alheira e grelos**

### **Ingredientes:**

- 1 embalagem de massa folhada rectangular (ex. Lidl)
- 1 chávena de grelos cozidos em água c/sal
- 1 alheira vegetariana (soja, cogumelos, legumes, etc.)
- 1 cebola

- 3 fatias de queijo (opcional)
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de sementes de girassol
- 3 dentes de alho
- sal e pimenta q.b.
- azeite e açafrão q.b. para pincelar

#### **Preparação:**

1. Numa frigideira refogamos a alheira (sem a película) em azeite e alho. Retiramo-la do lume e refogamos na mesma gordura a cebola picada grosseiramente.
2. Desenrolamos a massa folhada deixando o papel por baixo. Cortamos tiras nos dois lados do comprimento. No centro dispomos as fatias de queijo, por cima a alheira, os grelos escorridos e a cebola.
3. Cobrimos o recheio com as tiras de massa, cruzando-as. Fechamos bem as pontas. Pincelamos com azeite e um pouco de açafrão. Espalhamos as sementes de girassol por cima.
4. Levamos ao forno a 200°C por cerca de 30 minutos, até que fique dourada.

## *Sobremesa ou Snack*

### **V1 - Flan de Chocolate**

#### **Ingredientes:**

- 5 dl de leite com chocolate (usámos o Shoyce)
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 1 colher de café de alga agar-agar em flocos

#### **Preparação:**

1. Dissolvemos bem o amido em parte do leite.
2. Juntamos a agar-agar e o restante leite.
3. Levamos ao lume mexendo sempre. Deixamos ferver 2 minutos em lume brando mexendo sempre.

4. Deitamos em forminhas passadas por água (dá para 4 pudins).
5. Levamos ao frigorífico 1/2 horas. Desenformamos, decoramos a gosto e servimos.  
(Na decoração usámos compota de morando e côco ralado)

## V2 - Pannacota de maracujá

### Ingredientes:

- 1 lata de leite de coco
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de agar agar (gelatina vegetal )
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 colher de chá de farinha maisena

Para o doce de maracujá:

- 1 ou 2 maracujá
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 2 colheres de sopa de mel
- Sumo e raspa de laranja

### Preparação:

1. Colocar o agar agar a demolhar num pouco de água.
2. Numa panela pequena colocar o leite de coco e levar ao lume, juntar o açúcar e o agar agar. Deixar ferver 4 a 5 minutos mexendo sempre.
3. Entretanto dissolver a maisena num pouco de água. Juntar a maisena diluída ao leite de coco e a essência de baunilha e deixar engrossar um pouco.
4. Retirar do lume passar pelo passador, para retirar alguns grumos ou pedaços de agar agar, colocar em formas pequenas e quando frio levar ao frigorífico por uma hora ou mais.

Para o doce:

1. Numa panela pequena colocar o sumo e raspa de laranja, juntar a polpa de maracujá e o açúcar. Levar ao lume e deixar ferver uns minutos até engrossar um pouco. Retirar do lume e juntar o mel e mexer para envolver bem.

2. Desenforme as pannacota para pratos individuais, regar com o doce, decorar com uma folha de hortelã e servir.
3. Nota: na foto dos ingredientes tenho uma toranja em vez de laranja, mas eu gosto mais de sabores fortes e contrastantes.
4. Em vez de leite de coco pode usar outra bebida vegetal como por exemplo bebida de arroz, aveia ou amêndoas. A maisena vai-lhe dar cremosidade.

### **V3 - Pastéis de Tentúgal**

#### **Ingredientes:**

- Massa filo (2 folhas/pastel) – a da marca Continente refrigerada é vegetal
- Margarina q.b.
- “Ovos” moles (receita em [//www.omeletassemovos.com/ovos-moles-veganos/](http://www.omeletassemovos.com/ovos-moles-veganos/))
- Amêndoa ralada (facultativo)
- Açúcar em pó para polvilhar

#### **Preparação:**

1. Cortamos quadrados de massa com cerca de 15cm.
2. Pincelamos uma folha com um pouco de margarina amolecida. Colocamos outra folha por cima.
3. Colocamos um pouco de “ovos” moles e amêndoa (facultativo) no centro e fechamos a massa dobrando-a num dos sentidos de modo a ficar com a forma de um rectângulo. Dobramos para cima as duas pontas. Pincelamos com margarina para ajudar a fechar.
4. Colocamos os pastéis num tabuleiro untado ou forrado e levamos ao forno a 200° até as folhas ficarem bem douradas. Retiramos do forno, polvilhamos com açúcar em pó e deixamos arrefecer.

## *4ª Feira:*

### *Pequeno-Almoço*

#### **V1 - Maçãs Cozidas Com Creme de Tâmaras**

## Ingredientes

- 2 maçãs
- 1/4 xícara de [pasta de tâmaras](#)
- 1 pauzinho de canela
- 1 pitada de sal marinho
- Água

## Modo de Preparo

1. Lave, descasque e pique em cubinhos as maçãs. Reserve as cascas;
2. Coloque as maçãs picadas em uma panela com um fundinho de água, a canela e o sal;
3. Cozinhe em fogo baixo até que estejam macias. Um pouco antes de estarem no ponto, adicione a pasta de tâmaras e misture bem;
4. Sirva ainda quente, decorando com castanhas picadas, folhas de hortelã, canela em pó ou o que desejar.

## Dicas

1. Com as cascas das maçãs, você pode fazer um chá. Uma opção é esse [chá de maçã, gengibre e anis-estrelado](#);
2. Você pode substituir a pasta de tâmaras por 1 colher de outro açúcar, lembrando que a [OMS](#) nos alerta para consumirmos o mínimo possível de açúcar na nossa dieta, no máximo 50g por dia, ou simplesmente não adoçar;
3. Se sobrar, guarde na geladeira por até uns 3 dias. E aqueça quando for consumir.

## V2 - Crumble de Aveia e Pera

### Ingredientes

- 3 peras sem casca picadas
- 3 c.s. de cranberry desidratado (opcional)
- Gotas de limão
- 1 xícara de aveia em flocos finos
- 1 c.s. farinha de trigo integral
- 1/2 xícara de açúcar mascavo

- 1/4 xícara de castanha do pará picada
- 1 pitada de sal
- 1 c.c. de canela em pó
- 2 c.s. óleo de girassol
- 1 c.s. água

#### Modo de Preparo

1. Coloque a pera picada, o cranberry e as gotas de limão em um refratário pequeno ou em 4 individuais.
2. Em uma vasilha, misture o restante dos ingredientes.
3. Cubra as peras apertando a massa e asse em forno médio por aproximadamente 30 minutos, ou até dourar.

### V3 - Fruta da época com iogurte vegetal e sementes de chia

Utilize frutas da época para comer as frutas mais saborosas e ao corrente com o ecossistema onde vivemos. Misture com um iogurte vegetal de compra ou caseiro e junte sementes de chia ou outras à sua escolha.

Bom apetite.

## Almoço

### V1- Rissois de couve, cogumelos e cenoura

#### Ingredientes:

Massa:

- 2 Cháv. Água (mal cheias)
- 2 Cháv. e 1/2 Farinha de Trigo (bem cheias)
- 2 c.(sopa) Manteiga Vegetal (ou Azeite)
- Casca de Limão
- 1 c.(chá) Alho em Pó
- Sal

Recheio:

- 1/2 Repolho de Couve Lombarda (médio)
- 2 Cenouras Raladas

- 12 Cogumelos Brancos (cortados em pedaços)
- 1 Cebola pequena
- 2 Dentes de Alho
- 1 Folha de Louro
- 3 c.(sopa) Shoyu
- Pimentão Doce
- Ervas de Provence (opcional)
- Pimenta Preta
- Salsa Picada
- Raspa de Limão Congelado

Bechamel:

- 4 c.(sopa) de Manteiga Vegetal
- 4 c.(sopa) de Farinha de Trigo
- Bebida de Soja (cerca de 1/2 litro, talvez um pouco mais)
- 1 pitadinha de Curcuma
- Sal
- Pimenta Preta
- Noz Moscada

Preparação massa:

1. Num tacho levei ao lume a água com a casca de limão, a manteiga, uma pitada de sal e o alho em pó. Quando ferveu, retirei o limão e numa vez só deitei a farinha. Mexi até a mesma se soltar do tacho e virar uma massa compacta.
2. Deitei um pouco de farinha em cima da mesa e despejei a massa.
3. Deixei arrefecer um pouco até conseguir amassar com as mãos.
4. Quando massa estava lisinha e uniforme, reservei enquanto fazia o recheio.

Preparação recheio:

1. Num tacho refoguei cebola, alho, e louro em azeite.
2. Adicionei pimentão doce, pimenta preta, ervas de provence, e shoyu.
3. Adicionei a couve, envolvi tudo e deixei cozer, mexendo de vez em quando para garantir que não estava a queimar (a couve liberta água mas se necessário adicionamos um pouquinho de vez em quando).
4. Deixei cozinhar até as partes mais rijas da couve (os bocadinhos do talo) estarem tenrinhos.
5. Adicionei então a cenoura e os cogumelos. Deixei cozinhar mais uns 4 minutos.
6. Provei para ver se precisava de corrigir sal ou pimenta, apaguei o lume e adicionei salsa picadinha e raspa de limão congelado. Mexi e reservei.



Preparação bechamel:

1. Num tacho levei ao lume a manteiga e a farinha até formar um creme amarelo.
2. Deitei cerca de 1 Cháv. de Bebida de Soja e misturei bem com as varas de arame para dissolver tudo, sem ficar com grumos.
3. Depois que começou a engrossar, fui adicionando bebida de soja aos poucos até ter a quantidade pretendida para envolver o preparado. (Não queremos um creme nem muito liquido nem muito espesso).
4. Temperei com curcuma, pimenta preta, noz moscada e sal.

Quando pronto deitei no tacho e envolvi tudo muito bem. (Se virem que é muito béchamel, deitar aos poucos). Deixar arrefecer.

Fazer os rissóis:

Basicamente estender pedaços da massa e colocar 1 c.(sopa) de recheio, dobrando a massa por cima. Acalquei com os dedos em volta do recheio e com um cortante redondo cortei em formato de lua.

PARA PANAR:

- 1 Cháv. de Água
  - 2 c.(sopa) Amido de milho
  - Pão Ralado
1. Misturar a água e o amido num prato fundo. Passar rissóis na água e depois no pão ralado (apenas uma passagem em cada chega).
  2. Fritar em óleo bem quente e colocar em papel de cozinha absorvente até servir.

## V2- Couve flor com natas

**Ingredientes:**

- 1 Couve Flor grandinha (só vão aproveitar as arvorezinhas)
- Batatas q.b. (cortadas em cubos para fritar)
- 1 embalagem de creme de soja (substituto das natas)
- 4 c. sopa de manteiga vegetal
- 4 c. sopa de farinha de trigo

- 1/2 litro (+ ou -) de Bebida de soja (ou outra vegetal)
- 1 cebola pequena
- 3 dentes de Alho
- azeite
- louro
- sal, pimenta preta, noz moscada

#### **Preparação:**

1. Num tacho grandinho coloquei a cebola picada, o alho picado, o louro e o azeite.
2. Deixei refogar ligeiramente e adicionei as arvorezinhas de couve flor. Para não queimar e ajudar a amolecer adicionei um pouco de água, a cobrir o fundo do tacho. Temperei com sal e pimenta preta. (Se necessário adicionar água aos poucos até couve flor estar macia, mas não deixar cozer demais. Quando cozida, se tiver molho, deve ser retirado.)
3. Fritei as batatas ligeiramente (basta que fiquem macias), deixei um pouco no papel absorvente e temperei com sal fino. Adicionei-as depois à couve flor.
4. Num tacho mais pequeno coloquei a farinha e a manteiga vegetal, levei ao lume sem parar de mexer até derreter manteiga. Formado um creme amarelo, comecei a adicionar aos poucos a bebida de soja até obter um creme branco nem muito liquido nem muito espesso mas cremoso. Por fim incorporei o creme de soja ("natas") e mexi bem. (Quanto mais tempo estiver ao lume mais engrossa, mas normalmente engrossa antes de ferver). Temperei com sal, noz moscada e pimenta preta.
5. Deitei então o bechamel (creme branco) no tacho com a couve flor e as batatas fritas, envolvi tudo muito bem. Corrigi temperos (pode precisar de mais sal, pimenta, os temperos que gostarem).
6. Deitei num pirex e levei a gratinar. Quando coradinho por cima está prontinho.

### **V3 - croquetes de feijão**

#### **Ingredientes:**

- 1 lata de feijão cozido
- o mesmo volume de flocos de aveia
- 1 cebola picada

- 3 dentes de alho esmagados
- 1 folha de louro
- 1 chávena de soja texturizada
- sementes de linhaça
- germen de trigo
- pão ralado
- óleo ou azeite para fritar

#### **Preparação:**

1. Escorrer o feijão, misturar numa tigela com os flocos de aveia e deixar repousar para que estes absorvam a humidade do feijão.
2. Picar a cebola para uma frigideira e saltear com azeite, alho e louro. Quando estiver transparente, acrescentar a soja, misturar bem e acrescentar um pouco de água a ferver, deixando ao lume mais uns minutos.
3. Entretanto desfaz-se o feijão e os flocos de aveia, misturando tudo muito bem até ficar uma massa homogénea. Juntar o preparado de cebola e voltar a misturar com as mãos.
4. (esta massa dá para fazer hamburguers e croquetes)
5. Triturar sementes de linhaça e misturar com germen de trigo.
6. Enrolar os croquetes (e moldar os hamburguers) com a ajuda da mistura de sementes e trigo.
7. Num prato fundo colocar 1 colher de sopa de sementes de linhaça trituradas com 4 colheres de sopa de água, um pouco de turmeric e mexer bem até parecer ovo batido. Passar os croquetes por esta mistura, embrulhar em pão ralado e ficam prontos para fritar.

## *Jantar*

### **V1- Assado de Reis**

#### **Ingredientes:**

- 1 lombo de seitan
- 12 ameixas secas
- 1 cebola picada

- 3 dentes de alho esmagados
- 1 folha de louro
- 1 colher de colorau ou paprica
- 1/2 copo de vinho
- 1 raminho de salsa picada
- 1 tomate aos cubos ou 2 colheres de sopa de polpa de tomate
- Azeite q.b.
- sal e pimenta q.b.

#### **Molho:**

- ½ chávena de vinagre de cidra
- ½ chávena de açúcar amarelo
- 1 chávena de água
- 1 colher de sobremesa de polpa de tomate
- 1 colher de café de agar-agar
- 2 rodela de ananás ou abacaxi aos pedacinhos

#### **Preparação:**

1. Perfuramos o lombo de seitan no sentido do comprimento (com a ajuda de um descaroçador de azeitonas, por ex.) e enchemos o espaço com as ameixas.
2. Numa tigela, juntamos todos os outros ingredientes e temperos e misturamos bem.
3. Regamos com esta marinada o lombo de seitan já na assadeira.
4. Levamos ao forno cerca de 30 minutos até que esteja tudo assado.
5. Numa caçarola juntamos todos os ingredientes para o molho e levamos ao lume a engrossar mexendo sempre. Regamos com este molho o seitan ainda quente e servimos.
6. Sugestão de acompanhamentos: grelos salteados, arroz de açafrão, batatas/castanhas assadas.

## **V2- Seitan com purê de batatas**

### Ingredientes do Seitan

- 150 g de mix para Seitan
- 1 colher de sopa de levedura nutricional
- 200 ml de água
- 1 litro de água
- 100 ml de molho se soja (shoyu)
- 1 colher de sopa de molho chilli com pimenta preta à gosto

### Ingredientes para fritar o Seitan

- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 pimentão vermelho fatiado
- 50 ml de molho de soja (shoyu)
- 3 dentes de alho esmagados

### Ingredientes do purê de batatas

- 3 batatas médias
- 2 colheres de azeite de oliva
- sal a gosto

### Modo de Preparo do Seitan

1. Junte o mix para Seitan a levedura nutricional e 200ml de água. Vá mexendo com uma colher e quando a colher não der conta, comece a sovar a massa em uma bancada.
2. Sove a massa por 15 minutos! Essa etapa é muito importante. Sove como se fosse uma massa de pão. Ao terminar deixe descansar de 5 a 10 minutos.
3. Faça um formato cilíndrico com a massa e corte em fatias finas. Se a massa estiver muito pegajosa não se assuste, tente cortar em fatias não tão grossas. Não se preocupe com a forma, eu particularmente gosto da forma irregular do Seitan.
4. Com todo o Seitan fatiado, em uma panela adicione a água, shoyu e o molho chilli com pimenta preta. Coloque os pedaços de Seitan na panela e deixe cozinhar por 40 minutos. Aproveite esse tempo para descansar os seus braços.

5. Escorra a água do cozimento e em uma frigideira adicione o óleo, pimentão vermelho, alho amassado e o shoyu. Frite levemente por 5 minutos! Não necessita de sal pois o shoyu já tempera bem. Se você quiser trocar o pimentão por outro vegetal fique à vontade!

Preparação do purê de batatas:

6. Cozinhe 3 batatas médias descascadas e picadas.
7. Adicione uma pitada de sal e duas colheres de azeite de oliva ou qualquer outro óleo vegetal. Amasse com um garfo ou se preferir com um mixer.
8. Monte o prato colocando o purê de batatas no fundo, em seguida os pimentões fritos e no topo o Seitan. Eu usei alecrim para decorar e dar um aroma gostoso! Está pronto!

### **V3 - polenta com couve roxa e beterraba**

**Ingredientes:**

- couve roxa laminada
- beterraba laminada
- cebola picada
- maçã reineta
- vinho tinto
- vinagre
- açúcar
- sal
- azeite
- maizena ou fécula de batata

**Preparação:**

1. Alourar a cebola em azeite, juntar a beterraba e a couve aos poucos para ir perdendo volume e ficar tudo bem impregnado com o azeite e os sucos da cebola.
2. Juntar vinho, vinagre e um pouco de água a ferver, e deixar estufar em tacho tapado e lume brando durante 30 minutos. Acrescentar a maçã descascada, cortada em cubinhos e deixar cozinhar mais 10 minutos.
3. Retificar o vinagre, o sal, pôr um pouco de açúcar e engrossar o molho com maizena ou fécula de batata.

4. A polenta prepara-se segundo as instruções da embalagem (coze em 5 minutos) em água temperada de sal, pimenta, noz moscada, 1 folha de louro, um fio de azeite e 1 casquinha de limão. Despeja-se numa forma retangular untada com azeite e deixa-se arrefecer antes de cortar e grelhar ou tostar numa frigideira que não pegue.

## Sobremesa ou Snack

### V1- Argolas de Maçã

#### Ingredientes:

- 4 maçãs
- 1 banana
- 4 colheres de sopa de amido de milho
- 4 colheres de leite vegetal
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de café de essência de baunilha
- 1 colher de café de canela
- 1 pitada de sal
- Sumo de meio limão
- óleo para fritar q.b.
- geleia de agave q.b.
- canela para polvilhar (facultativo)

#### Preparação:

1. Retiramos o centro às maçãs, furando-as dum lado ao outro com um descaroçador. Partimos as maçãs às rodelas de 1 cm e regamos com limão. Reservamos.
2. Numa tigelha esmagamos a banana com um garfo, ao mesmo tempo que juntamos o amido, o açúcar, o sal, o fermento, a canela, a essência de baunilha e o leite. Misturamos bem de modo a obtermos um polme grosso.

3. Passamos cada rodela (argola) de maçã pelo polme e fritamos na fritadeira ou na frigideira de ambos os lados até ficarem douradas. Deixamos escorrer em papel absorvente e servimos as argolas de maçã regadas com um fio de geleia de agave e polvilhadas com canela.

Sugestões para acompanhamentos: chantilly, compota, bola de gelado, fruta laminada.

## V2- Tarte de Morangos

### Ingredientes:

- 1 embalagem de massa quebrada \*
- 3 dl de leite vegetal
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 1 colher de chá de farinha custard (em alternativa podemos usar uma colher de café de extracto de baunilha)
- 1/2 chávena + 2 colheres de sopa de açúcar amarelo
- 12 de morangos
- 1 saqueta de gelatina vegetal de qualquer sabor
- 4 dl de água

### Preparação:

1. Lavamos os morangos, escorremos bem, cortamos às fatias, juntamos as duas colheres de açúcar e deixamos a macerar.
2. Forramos uma tarteira, primeiro com papel vegetal, depois com a massa quebrada.
3. Dissolvemos o amido, o açúcar e a farinha custard num pouco de leite, juntamos o restante leite e levamos ao lume até engrossar, mexendo sempre. Retiramos do lume e cobrimos com este creme o fundo da tarte. Levamos ao lume até que os bordos da massa fiquem cozidos (com uma coloração acastanhada). Retiramos e reservamos.
4. Fervemos 4 dl de água, juntamos o conteúdo da saqueta de gelatina, mexemos bem e juntamos metade dos morangos já macerados. Batemos esta mistura no liquidificador e deitamos sobre a primeira camada de creme na tarte. Espalhamos por cima os restantes morangos macerados e todo o suco. Levamos a tarte ao frigorífico até solidificar. Servimos fresquinha.



\*Nota: se preferirmos fazer massa quebrada caseira, misturamos e amassamos 3 chávenas de farinha (ex. trigo) com 150g de margarina amolecida, uma pitada de sal, uma colher de sopa de açúcar e água morna suficiente até obtermos uma bola de massa que não se cole às mãos. Depois, estendemos com um rolo até ficar bem fina e uniforme.

### **V3 - bolos de arroz**

#### **Ingredientes:**

- 100g margarina
- 150g açúcar
- 4 colheres (sopa) sementes de linhaça trituradas
- raspa de laranja/limão
- 3 colheres (sopa) leite vegetal morno
- 100g de farinha de trigo
- 100g de farinha de arroz
- 1 colher (chá) de fermento
- açúcar para polvilhar
- 1/2 colher (chá) de turmeric

#### **Preparação:**

1. Bater a margarina com o açúcar. Dissolver a linhaça em 12 colheres (sopa) de água morna e reservar.
2. Misturar as duas farinhas com o fermento e o turmeric e juntar à taça da margarina e açúcar. Mexer bem e juntar a linhaça e o leite. Acrescentar a raspa da casca de laranja ou de limão.
3. Forrar as formas com uma tira de papel vegetal, encher cada uma cerca de 2/3 com a massa, polvilhar com açúcar e levar ao forno a 180° durante cerca de 30 minutos.

**5ª Feira:**

## Pequeno-Almoço

### V1 - Sorvete de castanha com morangos

#### Ingredientes

- 2 bananas picadas e congeladas
- 100ml de leite de amêndoa
- 2 colheres de sopa de agave ou outro adoçante vegano (mel vegano, açúcar de beterraba, açúcar comum...)
- 1 punhado de castanha de caju
- 16 morangos
- 2 colheres de sopa de agave (para a calda de morango)
- 2 colheres de sopa de água
- 2 pitadas de açúcar de baunilha (ou extrato de baunilha, fava ou essência)

#### Preparação

1. Para fazer a calda de morango, corte 8 morangos em pedaços menores e em uma frigideira pequena, cozinhe em fogo médio junto com o agave, baunilha e a água durante 2 minutos, reserve
2. Em um ninja cup ou liquidificador adicione as bananas congeladas, o leite de amêndoa, o agave, castanhas de caju e bata até que fique bem cremoso
3. Em um copo sirva um pouco do sorvete de banana, e os morangos restantes (não cozidos) picados e assim sucessivamente para ficar bem colorido! Finalize com a calda de morango e uns pedacinhos de castanha de caju

### V2 - Torradas de pão integral com hummus e rúcula

### V3 - Muesli com pedaços de fruta e leite de aveia

## Almoço

### V1 - Empadinhas de Tofu

## **Ingredientes:**

### **Massa**

- 2 chávenas de chá de farinha de trigo (ou mistura de várias farinhas)
- 1/2 chávena de chá de leite vegetal
- 1/2 chávena de chá de azeite (ou óleo vegetal)
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó
- sal e açafrão q.b.

### **Recheio**

- 3 colheres de sopa de azeite
- 1/2 cebola
- 1 dente de alho
- 150g de tofu
- 1/2 cenoura
- 1 colher de sopa de molho de soja
- sal e pimenta q.b.
- Para pincelar: azeite e sementes de chia (ou outras à escolha)

## **Preparação**

1. Primeiro preparamos a massa: juntamos todos os ingredientes e amassamos até formar uma bola sem pegar nas mãos. Juntamos um pouco de água quente caso seja necessário. Reservamos.
2. Refogamos a cebola picada no azeite até ficar mole, juntamos o alho picado, o tofu esmagado, a cenoura ralada e o molho de soja. Cozinhamos 1 a 2 minutos, juntamos as natas e temperamos com sal e pimenta. Mexemos mais uns segundos e retiramos do lume.
3. Trabalhamos a massa com as mãos, estendemos com um rolo e cortamos círculos com que forramos forminhas já untadas. Recheamos as empadas com o refogado de tofu.
4. Com a restante massa cortamos círculos mais pequenos com os quais tapamos as empadas.
5. Pincelamos o topo das empadas com a mistura de azeite e sementes e levamos ao forno pré-aquecido a 200°C cerca de 20 minutos.
6. Desenformamos ainda quentes e servimos de imediato ou frias. Dá para cerca de 10 empadas.

## **V2 - “Tripas” à Moda do Porto**

### **Ingredientes:**

- 1 lata de feijão branco cozido

- 200g de cogumelos (pleurothus de preferência)
- 1 chouriço vegetal
- 1/2 couve lombarda pequena
- 1 cenoura
- 1 cebola
- 1 tira de pimento vermelho
- 3 colheres de sopa de vinho
- 1 colher de sopa de polpa de tomate
- 1 colher de sopa de paprika fumada
- 1 colher de chá de alho em pó e pimenta q.b.
- Azeite q.b.
- 1 raminho de salsa

#### Preparação

1. Num tacho, alouramos a cebola picada no azeite. Juntamos a couve lombarda cortada grosseiramente em juliana, os cogumelos às tiras ou fatiados, a cenoura às rodelas, o pimentos aos pedacinhos, e deixamos cozinhar até a couve murchar e diminuir de volume. Juntamos a polpa de tomate, o vinho, a paprika, o alho em pó, sal e pimenta. Tapamos o tacho e deixamos cozinhar cerca de 10 minutos em lume brando/médio.
2. Juntamos o feijão com a água de cozedura e o chouriço cortado às rodelas. Mexemos e deixamos levantar fervura.
3. Rectificamos os temperos e deixamos cozinhar mais uns 5 minutos.
4. Juntamos a salsa picada e servimos com arroz branco.

### V3 - Spaghetti alla Carbonara

#### Ingredientes:

- 1/2 xícara de proteína de soja
- Azeite para fritar a proteína de soja
- 1 pitada de sal
- 3 colheres de sopa de molho de soja
- 3 gotas de fumaça líquida (opcional)
- 1 xícara de castanhas de caju (deixar de molho por 4 horas)
- 1 colher de sopa de levedura nutricional (opcional)
- 1 xícara de água
- 1 colher de sopa de azeite

- 1 colher de chá rasa de sal
- 120gramas de esparguete
- 1 colher de manteiga vegana ou 4 colheres de óleo vegetal (para fritar o macarrão)
- Pimenta preta a gosto

#### **Preparação:**

1. Para fazer a pancetta vegana hidrate meia xícara de proteína de soja durante 20 minutos. Escorra toda a água para ficar bem seca
2. Em uma frigideira frite a proteína de soja em azeite. Adicione pimenta preta e uma pitada de sal
3. Quando a proteína de soja estiver quase frita adicione 3 colheres de sopa de molho de soja. Aguarde o molho de soja evaporar por completo e adicione 3 gotas de fumaça líquida (opcional)
4. Continue fritando até a proteína de soja ficar bem seca e reserve
5. Para fazer o molho branco deixe 1 xícara de castanhas de caju de molho por 4 horas. Em um liquidificador adicione as castanhas de caju demolhadas, uma colher de chá rasa de amido de milho, uma colher de sopa de azeite, uma xícara de água, meia colher de chá de sal e 1 colher de sopa de levedura nutricional (opcional). Bata no liquidificador até ficar com uma textura lisa. Passe o molho para uma panela e cozinhe em fogo médio até engrossar. Esse processo leva no máximo 5 minutos, não deixe engrossar demais
6. Cozinhe as 120 gramas de esparguete
7. Em uma frigideira adicione uma colher de sopa de manteiga vegana ou 4 colheres de sopa do óleo vegetal de sua preferência. Adicione o macarrão cozido e ao dente e frite levemente em fogo baixo
8. Adicione pimenta preta, junte o molho branco ao macarrão e a proteína de soja. Misture tudo delicadamente e finalize com tempero verde.

**Dicas:** Quanto mais bater o molho branco no liquidificador ou processador mais liso vai ficar. Se para o seu gosto ficar muito encorpado vá adicionando água aos poucos para que fique mais leve!

A proteína de soja fica bem preta por causa do molho shoyu, não tem problema, não está queimada!

## *Jantar*

### **V1 - Paella de Vegetais**

#### **Ingredientes:**

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

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

#### **Preparação:**

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

## **V2 - Conchiglione Recheado**

#### **Ingredientes da ricota (recheio):**

- 1 2/2 xícara de castanha de caju crua
- 2 colheres de sopa de levedura nutricional

- 1/2 xícara de água
- 1 colher de chá de sal
- 1 dente de alho
- Sumo de 1 limão
- 1 cebola roxa
- 1 1/2 espinafre
- 200gramas de macarrão tipo conchiglione grano duro
- Cranberry seco ou uva passa (opcional)
- Queijo vegano (opcional)

**Ingredientes do molho branco:**

- 1/2 xícara de castanha de caju
- 3 colheres de sopa de azeite
- 3 pitadas de pimenta preta
- 1 colher de chá de levedura nutricional
- 1/2 colheres de chá de sal
- 2 xícaras de água

**Preparação:**

1. Cozinhe o macarrão conforme a indicação na embalagem. Escorra e passe em água gelada da torneira para interromper o cozimento. Reserve
2. Em um ninja cup, processador ou liquidificador adicione as castanhas de caju, levedura nutricional, alho, sal, água e o sumo de limão
3. Bata até que fique tudo homogêneo. Esse recheio não ficará liso, ele ficará meio granulado tipo uma ricota mesmo. Termine de bater e reserve
4. Em uma frigideira frite em azeite a cebola roxa picada até que ela fique transparente. Em seguida adicione o espinafre cortado em tiras até que ele murche, é super rápido, 2 minutos no máximo
5. Misture a ricota vegana com a cebola e o espinafre fritos e recheie os conchigliones
6. Se gosta de uva passa ou qualquer outra fruta cristalizada adicione um cranberry seco ou uva passa em cada conchiglione. Coloque primeiro o cranberry (ou uva passa) e cubra com a ricota vegana, repita o processo até que o recheio acabe
7. Em uma forma coloque todos os conchigliones recheados e prepare o molho branco.
8. Em um ninja cup, processador ou liquidificador adicione as castanhas de caju, água, levedura nutricional, sal, e azeite. Bata até que fique bem liso. Esse molho fica mais líquido é normal, se ele fosse mais cremoso, ficaria duro durante o processo no forno
9. Cubra os conchiogliones com o molho branco (ficará mais ou menos até a metade da forma) e asse a 200°C durante 25 minutos
10. Se tiver queijo vegano adicione quando estiver quase na hora de retirar do forno

### **V3 - Pizza de Aveia com Pesto**

#### **Ingredientes:**

- 1 chávena de flocos de aveia
- 2 chávenas de farinha de espelta (ou trigo se consumir)
- 1 (colheres de sopa) de fermento em pó biológico
- 2 (colheres de sopa) de azeite
- 2 dentes de alho esmagados
- 1 copo de água morna
- 1 pitada de sal
- Oregãos

#### **Molho:**

Pesto caseiro (ou molho de tomate se preferires):

- Para a realização do pesto basta juntar num copo alto uma mão cheia de pinhões, outra mão cheia de manjeriço, duas colheres de sopa de azeite, sal e um dente de alho e triturar tudo com a varinha mágica até ficar uma pasta.
- Podes substituir os pinhões por outro fruto seco (amêndoas ou cajú fica ótimo também) e o manjeriço por coentros ou outra erva verde que seja fresca.

#### **Recheio:**

- Cogumelos frescos
- Queijo vegan
- Oregãos

#### **Preparação:**

1. Juntar todos os ingredientes da massa numa tigela e misture bem.
2. Amassar durante uns 3 minutos. A massa obtida não é a tradicional massa que fica homogénea e pode ser estendida, esta é uma massa que fica mole como se fosse uma papa (depois a aveia vai absorver os líquidos e a massa fica mais dura).
3. Colocar esta massa em cima de papel vegetal num tabuleiro e levar ao forno preaquecido a 180° durante 10 minutos até ficar ligeiramente cozida.
4. Retirar do forno, barrar toda a superfície com o pesto e colocar por cima os cogumelos frescos fatiados, polvilhar com o queijo vegan e muitos oregãos.
5. Levar de novo ao forno por mais uns 15 minutos até a massa ficar crocante e os cogumelos cozidos. Servir quente acabada de sair do forno ou fria, é deliciosa de ambas as maneiras!



## Sobremesa ou Snack

### V1 - Bolachas de aveia

#### Ingredientes:

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

#### Preparação:

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

### V2 - Arroz doce vegan

#### Ingredientes:

- 125g de arroz carolino
- 375ml de água quente (1,5 cups)
- Casca de 1/2 limão
- 1 pitada de sal
- 1 pau de canela
- 0,5l de leite de soja
- 100g de açúcar mascavado ou de coco
- Canela em pó a gosto

#### Preparação:

1. Lavar bem o arroz e colocar num tacho com a água, o sal, o pau de canela e a casca de limão.
2. Levar a lume médio e deixar o arroz cozer até a água evaporar.

3. Adicionar o leite de soja e mexer bem.
4. Reduzir o lume e deixar ferver, mexendo com alguma frequência.
5. Misturar o açúcar mascavado ou de coco e mexer mais uns minutos.
6. Quando o arroz estiver cozido e cremoso, apagar o lume, deixar arrefecer e polvilhar com canela a gosto.

### **V3 - Bolo integral de Chocolate, Abacate e Banana**

#### **Ingredientes**

- 2 Bananas médias, maduras
- 1 Abacate grande, maduro
- 2 cups (chávena) de Farinha de Trigo Integral
- 1 cup (chávena) de açúcar Mascavado (ou açúcar de coco)
- 1/4 cup (chávena) de óleo de Girassol bio, não refinado e prensado a frio (podem também usar azeite extra virgem bio ou óleo de coco)
- 1 colher de chá de sumo de Limão, espremido na hora
- 1 colher de sopa de sementes de Linhaça moídas + 3 colheres de sopa de água
- 1/4 cup (chávena) de Cacau Cru em pó (usei o da [Iswari](#))
- 1 colher de chá de Fermento
- 1 colher de chá de Bicabornato de Sódio
- uma pitada de sal marinho

#### **Preparação:**

1. Pré-aquecer o forno a 175°. Forrar uma forma (tipo pão de forma) com papel vegetal.
2. Numa tigela pequena, juntar as sementes de linhaça moídas e a água, e misturar bem. Aquecer (no microondas ou em banho maria) durante alguns segundos, até obter uma consistência gelatinosa. Reservar.
3. Num processador de alimentos/batedeira/liquidificadora, bater o abacate e a banana até obter um creme homogéneo. Ao preparado, juntar todos os ingredientes líquidos e incorporar (óleo vegetal, sumo de limão e a mistura de linhaça).
4. Numa tigela média, juntar a farinha, o açúcar, o fermento, o bicabornato de sódio, o sal e o cacau cru em pó.
5. Com cuidado, juntar os ingredientes líquidos aos secos e misturar bem com uma vara de arames, até obter uma massa consistente e homogénea.
6. Transferir a massa para dentro da forma e levar ao forno, 30 a 45 minutos, ou até um palito sair limpo.
7. Deixar arrefecer 10 a 15 minutos antes de desenformar.

# 6ª Feira:

## Pequeno-Almoço

### V1 - Tofu mexido com tomate cereja e salsa

#### Ingredientes

- 250gr tofu bio
- 1 colher de sopa de levedura de cerveja (ou levedura nutricional)
- 1 colher de chá de [curcuma moída com pimenta preta](#)\*
- 1 pitada de sal marinho integral
- 1 colher de chá de alho em pó
- 1 colher de chá de paprika doce
- sumo de 1/2 limão, espremido na hora
- molho de soja, q.b.
- 1 raminho de salsa fresca, picada
- 1 mão cheia de tomates cereja, em quartos

#### Preparação

1. Com a ajuda de um garfo, esfarele o tofu. Junte as especiarias, o sumo de limão e o molho de soja.
2. Deixe a marinar 10 minutos para absorver melhor todos os sabores.
3. Numa frigideira anti aderente, aqueça um fio de azeite e salteie o tofu em lume médio.
4. Deixe tostar durante alguns minutos para dourar e ficar com uma crosta crocante.
5. No fim, junte a salsa picada e os tomates, cortados em quartos.

#### Dicas:

- Sirva o tofu mexido com 2 fatias de um bom pão integral.
- Experimente trocar os tomates e a salsa por azeitonas, cebolinho fresco ou pimento picado.

- Acompanhe com um cereal integral ou uma salada crua variada para uma refeição completa.

## V2 - Muesli com fruta e leite vegetal

Escolha uns cereais de pequeno almoço diversificado e acompanhe com fruta da época e um leite vegetal.

## V3 - Batido de frutas de época

Aprende a fazer batidos com a fruta que tem em casa e disfrute de uma refeição leve e prática. Acompanhe com alguma fibra como tostas ou torradas.

# Almoço

## V1 - Tortilha de Alho Francês e Oregãos

### Ingredientes:

- 1 chávena (240 ml) de água
- 1 chávena (160 gr) de farinha de grão
- 1 alho francês
- 1 cebola
- Azeite q.b.
- Oregãos
- Sal e pimenta

### Preparação:

1. Numa liquidificadora (ou na Bimby) colocar a água, a farinha de grão, sal e pimenta e 2 colheres de sopa de azeite e misturar até que os ingredientes estejam todos bem misturados e não tenha grumos. Adicionar os oregãos, misturar ligeiramente e reservar.
2. Cortar o alho francês às rodelas e a cebola em meias luas e salteá-los num pouco de azeite.
3. Untar um tabuleiro de forno com um pouco de azeite, colocar por cima o salteado de alho francês e cebola e regar com a mistura de grão.
4. Levar ao forno preaquecido a 180° durante aproximadamente 30 minutos ou até que veja que a mistura já está coalhada e douradinha por cima.

## V2 - Douradinhos (sem peixe)

### Ingredientes:

- 200g de tofu natural
- 1 folha de alga nori (geralmente usada no sushi)
- 1/2 chávena de chá de farinha de milho (ou outra)
- 1 chávena de chá de pão ralado
- sumo de meio limão
- sal, pimenta e molho de soja a gosto
- Óleo ou azeite q.b. para fritar

### Preparação

1. Cortamos o tofu às fatias grossas e cortamos cada fatia em barras iguais às dos tradicionais douradinhos. Temperamos com sumo de limão, sal, pimenta e molho de soja.
2. Cortamos a folha de alga às tiras e colamos uma a cada barra de tofu do lado que ficar para baixo e imerso na marinada. Deixamos a temperar pelo menos uma hora.
3. Escorremos a marinada para um prato fundo, juntamos a farinha de milho e a água suficiente até formar um polme (creme fino). Noutro prato deitamos o pão ralado. Cuidadosamente, passamos as barras de tofu com as tiras de alga primeiro pelo polme e depois pelo pão ralado e levamos a fritar em óleo ou azeite dos dois lados até ficarem dourados.
4. Escorremos as barrinhas em papel absorvente e servimos.

Nota: estes douradinhos podem ser servidos tanto quentes como frios, simples ou com qualquer acompanhamento.

## V3 - Gnochis de Batata Doce - gluten free

### Ingredientes:

- 300 gramas de batata doce
- 65 gramas de fécula de batata
- 60 gramas de farinha de arroz

- Sal

#### **Preparação:**

1. Pelar as batatas doces e cozê-las ao vapor durante uns 25 minutos.Reduzi-las a puré, temperar com sal e deixar arrefecer um pouco.
2. Juntar a fécula de batata e a farinha de arroz e amassar tudo bem até obter uma bola de massa homogénea.
3. Dividir a massa em 4 porções e dar-lhes a forma de uma salsicha. Cortar depois em pequenas porções todas iguais de tamanho dando-lhes a forma de bolinhas.
4. Depois com a ajuda de um garfo ou com uma tábua própria para fazer gnochis enrolá-los de forma a ficarem marcados. Levar a cozer em água com sal. Quando começarem a boiar, retirá-los da água e escorre-los.
5. Servir quentes com um molho à escolha e folhas verdes.

## *Jantar*

### **V1- Couscous com Cogumelos e Nozes**

#### **Ingredientes:**

- 1 chávena de couscous
- 1 chávena de água
- 200 gramas de cogumelos (shimeji-preto/cogumelo ostra)
- 1 cebola
- 1 chávena de nozes
- ½ chávena de passas
- Coentros picados
- Canela em pó
- Vinagre de maçã
- Sal
- Azeite

#### **Preparação:**

1. Colocar o couscous numa taça de vidro juntamente com o sal e um fio de azeite, deitar a água a ferver por cima, tapar e deixar o couscous absorver toda a água durante uns 5 ou 6 minutos.
2. Destapar e com a ajuda de um garfo soltar os grãos.
3. Entretanto, enquanto espera que o couscous arrefeça, cortar uma cebola em meias luas e salteá-la dentro de uma frigideira com azeite.
4. Quando a cebola estiver cozinhada juntar os cogumelos cortados aos bocadinhos, mexer de forma a que se integrem na cebola, tapar e deixar estufar durante uns 10 minutos em lume brando. Deixar arrefecer.
5. Juntar os cogumelos já cozinhados com o couscous (ambos arrefecidos) juntar as nozes e os coentros picados e as passas e temperar com azeite, vinagre de maçã e um pouco de canela.
6. Envolver tudo bem e deixar arrefecer no frigorífico antes de servir.

Dica: Os cogumelos ostra foram escolhidos para esta receita por ser uma variedade que solta pouca água e que se mantêm firmes depois de cozinhados, mas claro, poderá utilizar a variedade que mais gostar.

## **V2 - Tofu com Grelos e Crosta de Broa**

### **Ingredientes:**

- 200g de tofu fumado
- 1 curgete pequena
- 1 molho de grelos
- 1 cebola grande
- 4 dentes de alho
- 1 pedaço de broa de milho
- Azeite q.b.
- Sal, pimenta e cominhos q.b.

### **Preparação:**

1. Arranjamos os grelos, lavamos, cortamos e cozemos em água temperada com sal. Escorremos e reservamos.
2. Numa frigideira refogamos a cebola às rodelas e os alhos picados em azeite.
3. Juntamos o tofu aos cubinhos ou fatias finas e a curgete ralada. Temperamos com sal, pimenta e cominhos e deixamos refogar uns 3 minutos.
4. Forramos um pirex com os grelos cozidos, por cima espalhamos o refogado de tofu e por cima cobrimos com a broa esfarelada.

5. Regamos com azeite e levamos ao forno até dourar. Podemos servir com batata cozida ou batata a murro, por exemplo.

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

#### **Ingredientes:**

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

#### **Para o molho de tomate:**

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

#### **Preparação:**

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

#### **Molho de tomate:**

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



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

Sugestão: sirva as almôndegas e o molho com puré de batata ou esparguete e salpique com folhas de magericão picadas.

## Sobremesa ou Snack

### V1- Crumble de Ruibarbo e Morango

#### Ingredientes:

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

#### Preparação:

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

Nota: Pode também juntar 1/4 de chávena de amêndoa granulada ou laminada à mistura de aveia e farinha, para uma textura bem crocante!

## **V2 - Mousse de Chocolate (Abacate e Cacau)**

### **Ingredientes:**

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

### **Preparação:**

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

Pode comer logo em seguida, mas fica melhor se levar umas horas ao frigorífico.

## **V3 - Bolo Natural de Cacau**

### **Ingredientes**

- 3 cups (chávenas) de amêndoas e cajú sem sal triturados
- 1/2 cup (chávena) de cacau cru em pó
- 2 colheres de chá de fermento sem glúten
- 2 bananas maduras
- 1 vagem de baunilha
- 1/2 cup (chávena) de óleo de girassol não refinado, prensado a frio (ou óleo de coco)
- 1/2 cup (chávena) de leite de amêndoas natural (não açucarado)
- 5 colheres de sopa de Geleia de Arroz

### **Preparação:**

1. Pré-aquecer o forno a 180°.
2. Num processador de alimentos/robot de cozinha, triturar as amêndoas e os cajus durante uns minutos.
3. Numa taça grande, misturar esta farinha de amêndoas e cajus com o cacau e o fermento.
4. Esmagar as bananas e juntar à taça, juntamente com o óleo de girassol ou de coco, o leite de amêndoas, a geleia de arroz e as sementes da vagem de baunilha (para retirar as sementes fazer um corte longitudinal na vagem e raspar as sementes do seu interior). Mexer bem com uma vara de arames.
5. Forrar uma forma redonda com papel vegetal e deitar a massa na forma. Levar ao forno cerca de 40 minutos ou até um palito sair limpo.
6. Deixar arrefecer bem antes de desenformar. Reservar.

### **Para a cobertura:**

- 1 cup (chávena) de tâmaras biológicas, previamente demolidas durante algumas horas
- 1/4 cup (chávena) de cacau cru em pó
- 1/2 cup (chávena) de água fresca
- 1 colher de sopa de geleia de arroz (opcional)

Bater todos os ingredientes num processador de alimentos/robot de cozinha até obter uma textura cremosa. Reservar.

### **Finalização e decoração:**

Com a ajuda de uma espátula espalhar a cobertura sobre o bolo. Decorar com frutos vermelhos e amêndoas picadas grosseiramente.

# Sábado

## Pequeno-Almoço

### **V1 - Papa de aveia com canela**

**Ingredientes:**

- 4 colheres de sopa de flocos de aveia médio bio
- 150 ml de bebida vegetal a gosto sem açúcar
- Raspa de limão a gosto
- Canela em pó a gosto
- Gengibre ralado a gosto (opcional)
- 1 Pitada de flor de sal

#### **Preparação:**

1. Coloque a bebida vegetal a gosto num tacho; Coloque as 4 colheres de aveia num escurridor e passe por água para retirar algumas impurezas;
2. Quando a bebida vegetal estiver quente coloque a aveia já lavada;

## **V2 - Bolachas de manteiga de amendoim, tahin e pepitas de chocolate negro**

### **Ingredientes**

faz 30 unidades

- 2 cups farinha de aveia
- 1 colher de chá fermento em pó
- 1 cup manteiga de amendoim natural
- 1/3 cup tahin
- 1/3 cup óleo de coco (pode também usar azeite extra virgem suave)
- 1/2 cup geleia de arroz (ou outro adoçante vegetal)
- 1 mão cheia de pepitas de chocolate negro (sem leite)
- açúcar de coco q.b. para polvilhar (opcional)

#### **Preparação**

1. Numa tigela de mistura grande, adicione todos os ingredientes secos e misture com uma colher.
2. De seguida junte os ingredientes líquidos e mexa muito bem, até obter uma massa homogénea.
3. Molde pequenas bolinhas com as mãos e coloque-as num tabuleiro de forno (não se esqueça de usar papel vegetal ou um tapete de silicone). Com a ajuda de um garfo, espalme ligeiramente as bolinhas.

4. Leve ao forno pré-aquecido, a 180° por 10 minutos, até dourar.
5. Deixe as bolachas arrefecerem numa rede e guarde-as numa caixinha.

Acompanhe estas deliciosas bolachinhas com um galão de aveia. Para um resultado ainda mais especial e único, utilize uma varinha para fazer espuma na sua bebida.

#### **Dicas:**

1. Troque a manteiga de amendoim por outra manteiga de frutos secos, caju ou amêndoa por exemplo, para um resultado diferente e não menos delicioso!
2. Em vez das pepitas de chocolate negro, experimente juntar passas de uva ou nozes picadas grosseiramente (ou ambas!)
3. Se gostar, junte uma pitada generosa de canela na receita. Arrisque! :)

### **V3 - Torrada com azeite e orégãos e um batido de banana**

Faça umas torradas e regue com azeite e coloque orégão. Uma liquidificadora é útil para ter batidos diariamente, bata 2 bananas com outras frutas à escolha ou só manteiga de amendoim para adoçar e dar aquele toque especial.

## *Almoço*

### **V1 - Moussaka de Lentilhas (Grécia/Turquia)**

#### **Ingredientes:**

- 1 chávena de lentilhas castanhas ou verdes secas (cerca de 180g)
- 1 cebola grande
- 2 ou 3 tomates maduros
- 1/2 pimento
- 1 pitada de sal
- azeite q.b.

- 1 pitada de orégãos
- 1 folha de louro
- água ou vinho branco q.b.
- 1 beringela grande

500ml de bechamel vegetal:

- 40 gramas de margarina vegan
- 40 gramas de farinha de trigo
- 500 ml de leite vegetal não açucarado (de soja ou aveia)
- sal
- pimenta e noz moscada q.b.

#### **Preparação:**

1. Demolhe as lentilhas por, pelo menos, 4 horas.
2. Corte a beringela no sentido do comprimento, em fatias com cerca de 1cm de espessura.
3. Salpique as fatias de beringela com sal grosso e deixe repousar dentro de um coador, enquanto prepara o resto da receita.
4. Entretanto, pique a cebola e leve-a ao lume com um fio de azeite até ficar translúcida.
5. Junte os tomates e o pimento, partidos em pedaços médios.
6. Deixe cozinhar 5 minutos e junte as lentilhas, o sal e a folha de louro.
7. Deixe cozinhar as lentilhas durante 15 minutos, ou até estarem cozidas. Se necessário, vá acrescentando um pouco de água ou vinho branco, tendo o cuidado de não deixar demasiado líquido.
8. Um pouco antes de terminar a cozedura, tempere com os orégãos e rectifique o sal.
9. Enquanto as lentilhas cozinham, lave e escorra bem as fatias de beringela.
10. Leve ao lume uma frigideira larga, untada com um pouco de azeite e grelhe as fatias de beringela até ficarem moles e mais escuras.
11. Unte uma assadeira com um fio de azeite e disponha uma camada de beringela grelhada.
12. Espalhe uma quantidade generosa de lentilhas por cima da beringela.
13. Repita as camadas até terminarem as lentilhas e a beringela e cubra com o bechamel.
14. Leve a gratinar em forno pré-aquecido a 200°, cerca de 30 minutos.

Sirva com uma salada verde ou espinafres salteados.

## V2 - Palak Tofu

### Ingredientes:

- 400gr Tofu
- 500gr de Espinafres
- 1/2 chavena de Natas de soja ou creme de coco
- 3 Alho
- 2 c.sopa de Azeite ou oleo (o azeite não costuma ser usado na cozinha indiana)
- 1 c.sopa de Gengibre ralado
- 1 c.chá Garam masala
- 1 c.chá de cominhos
- 1 c. chá de Sementes de cominhos
- Sal e pimenta caiena q.b
- Cajus para decorar, coentros (opcional) q.b
- Sumo de lima q.b

### Preparação

1. Corte o tofu em cubos e tempere com um pouco de gengibre ralado 1 alho picado e uma pitada de pimenta caiena e sal.
2. Frite o tofu durante alguns minutos até estar dourado e reserve.
3. Escalde os espinafres, escorra-os mas reserve um pouco de agua, triture-os até que se tornem numa pasta, reserve.
4. Numa wok adicione o oleo ou azeite, o alho e o gengibre ralados e as sementes de cominhos deixe-os fritar um pouco adicionando depois a pasta de espinafres.
5. Tempere com garam masala, cominhos, pimenta caiena e adicione parte do tofu em cubos, reserve a restante para decorar, deixe cozinhar por 10min e acrescente água se necessário.
6. Adicione as natas de soja ou creme de coco, mexa e retifique os temperos.
7. Regue com sumo de lima e apague o lume.

Na hora de servir pode acompanhar com arroz basmati e decorar com o restante tofu, coentros picados ou cajú.

### V3 - Bôla Saloia

#### Ingredientes:

- 3 chávenas de chá de farinha de trigo
- 1 saqueta de fermento de padeiro
- 1/2 chávena de chá de azeite
- 100g de tofu fumado
- 4 salsichas vegetais
- 1 cebola
- 1 chávena de chá de leite vegetal
- 1 chávena de água quente
- 1 colher de sopa de molho de soja
- sal e pimenta q.b.
- 1 colher de chá de fumo líquido (facultativo)

#### Preparação

1. Refogamos a cebola às rodelas no azeite. Juntamos o tofu fumado às tirinhas e as salsichas às rodelas finas. Refogamos mais um pouco.
2. Dissolvemos o fermento na água quente. Numa bacia juntamos a farinha, o sal, a pimenta, o fermento com a água, o leite, o fumo líquido, o molho de soja e o refogado. Misturamos bem e acomodamos a massa numa forma untada com azeite.
3. Deixamos descansar cerca de 1 hora e levamos ao forno a 200°C cerca de 40 minutos até ficar cozida.

## Jantar

### V1 - Gyros com salada grega

#### Ingredientes:



Para o gyros:

- Seitan
- Cominhos
- Salsa, coentros e oregãos
- Paprica
- Alho
- Azeite
- Molho de soja ou sal, e pimenta

Batatas:

- Batatas
- Paprica
- Alho
- Azeite e sal
- Azeitonas para decorar

Salada:

- Tomate de varias cores
- Pepino
- Cebola
- Vinagre balsâmico
- Azeite
- Manjericão, sal

### **Preparação**

1. Para fazer o gyros é só temperar o seitan em tirinhas com os restantes temperos e fritar em azeite.
2. Para as batatas: Corte-as em cubos ou em gomos, tempere com os temperos e leve ao forno a 200°C até estarem douradas

3. Para a salada: Cortar os tomates em gomos, a cebola em meia lua e o pepino em rodela. Temperar com sal, manjeriçã picado e regar com azeite e vinagre balsâmico.

## **V2 - Risotto de Trigo Sarraceno com Cogumelos**

### **Ingredientes:**

- 1 chávena de trigo-sarraceno
- 1 cebola
- Azeite
- Sal
- 1 chávena de cogumelos frescos
- Caldo de vegetais (de preferência caseiro) q.b.
- ¼ de chávena de natas de aveia

### **Preparação:**

- Com um pano seco limpar a terra dos cogumelos e cortar em fatias. Reservar.
- Picar a cebola e refogar em azeite numa panela. Quando a cebola estiver cozinhada, juntar o trigo-sarraceno e mexer com uma colher para que não se pegue no fundo do tacho.
- Juntar os cogumelos e continuar a mexer. Pouco a pouco ir juntando o caldo de vegetais caseiro e continuar sempre a mexer, quando começar a secar juntar mais caldo sem parar de mexer.
- Adicionar caldo até o grã estar cozido.
- Juntar as natas de aveia e mexer até se incorporarem no risotto. Deixar cozinhar durante dois a três minutos e retirar do lume. Servir de imediato.

## **V3 - Courgettes recheadas**

### **Ingredientes:**

- Água
- 3/4 courgettes
- 1 cebola roxa

- 1 pimento verde
- 1 pimento vermelho
- 1 lata pequena feijão preto
- 1 lata pequena de milho
- 1 colher de sopa de alho em pó
- 1 colher de sopa de gengibre em pó
- 1 colher de sopa de flocos nutricionais
- 1 colher e meia de sopa de agave
- 1 colher de chá de manjeriço seco
- 1 colher e meia de sopa de cominhos em pó
- 1 colher de sopa de pimentão doce em pó
- 3 folhas de louro seco
- 100 ml de vinho branco
- 100 ml de água
- 200 ml de polpa de tomatesumo
- 1 limão
- 1 mão cheia de lentilhas vermelhas, cruas
- 1 mão cheia coentros picados

#### **Preparação:**

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

## Sobremesa ou Snack

### **V1- Leite Creme vegano**

#### **Ingredientes:**

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

#### **Preparação:**

1. Leva 800 ml do leite ao lume com o limão, o açúcar e a vagem de baunilha ao lume até levantar fervura.
2. No restante leite dissolve a farinha e quando adiciona-o ao tacho quando este levantar fervura. Baixa o lume e deixa cozer durante alguns minutos para engrossar.
3. Retira e põe em tacinhas ou numa travessa.
4. Versão preguiçoso: Polvilha com canela em pó e serve frio.
5. Versão cozinheiro: Polvilha com açúcar e queima com um ferro de queimar leite creme em brasa.
6. Versão Chef: Com a versão cozinheiro, mas a queima faz-se no doce gelado e imediatamente antes de servir. Aguça o sabor. Se quiseres a versão chef exímio, coloca em tacinhas individuais e dá-te ao trabalho de queimar uma a uma antes de servir.

O ferro de queimar tem de estar bem quente, senão fica tudo agarrado ao ferro.

Podes variar a farinha para obter o creme mais cremoso ou mais sólido.

### **V2 - "Azevias" de Batata Doce no forno**

#### **Ingredientes:**

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

#### **Preparação:**

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

### **V3 - Torta de bombom de morango**

#### **Ingredientes:**

##### Massa:

- 3 xícaras e meia farinha de grão de bico
- 1/2 xícara óleo de coco
- 1/2 xícara água
- 1/3 xícara açúcar
- demerara

- pitada de sal

#### Recheio de creme branco

- 180 gramas castanha de caju crua sem sal
- 1 copo de água
- 1/2 copo de açúcar demerara
- 1 colher sobremesa rasa essência de baunilha
- 1 colher chá agar agar
- 8 morangos

#### Cobertura Chocolate:

- 1 copo de chocolate vegan meio amargo picado
- 1/2 copo de leite vegetal

#### **Preparação:**

##### Massa:

1. Misturar os ingredientes em uma tigela com a exceção da água. Adicionar aos poucos até formar uma massa de modelar. Untar uma forma de fundo removível (21x21) com óleo e espalhar a massa na superfície e nas laterais.
2. Fazer furinhos com o garfo sobre ela e levar ao forno pré-aquecido a 180 graus C de 10 a 15 minutos ou até secar a massa sem queimar.

##### Recheio de creme branco:

1. Deixar as castanhas de molho na água por no mínimo 4 horas ou 1 hora em água fervida. Descartar a água do molho e bater as castanhas no liquidificador com 1 copo de água até virar um creme homogêneo.
2. Adicionar o restante dos ingredientes e bater. Levar essa mistura em uma panela e mexer por cerca de 10 minutos para engrossar.
3. Desligar o fogo e assim que esfriar despejar sobre a massa adicionando os morango levar a geladeira por cerca de 4 horas.

##### Cobertura chocolate:

1. Derreter o chocolate no leite até formar um creme homogêneo e adicionar na torta.

2. Geladeira por no mínimo 4 horas.

## Domingo

### Pequeno-Almoço

#### V1 - Papas de Aveia com Cacau e Framboesas

##### Ingredientes:

- 1 tâmara (sem caroço)
- 5 colheres de sopa de flocos aveia (50g)
- 200 ml de leite vegetal (170g) (por exemplo, leite de arroz)
- 50 ml de água (50g)
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 1 punhado de framboesas (frescas ou congeladas)
- Côco ralado q.b.

##### Preparação:

1. Comece por picar a tâmara em pedaços bem pequeninos (bimby, 10 segundos, velocidade 6)
2. Num tacho (ou no copo da bimby) junte a tâmara picada, o leite, a água, o cacau e os flocos de aveia.
3. Leve ao lume muito brando e deixe cozinhar, mexendo frequentemente até as papas ficarem cremosas (bimby, 90º 8 minutos, velocidade 1, Inverso)
4. Finalmente junte as framboesas. Reserve algumas para servir cruas. leve novamente ao lume brando, mexendo sempre durante 1 minuto ou até as framboesas amolecerem (bimby, 1 minuto, 90º, velocidade 1, Inverso).
5. Sirva as papas bem quentinhas, polvilhadas com o coco ralado e com as framboesas reservadas.

#### V2 - Fruta com iogurte de soja

### V3 - Sandes de abacate

## Almoço

### V1 - Couscous com Tangerina e Amêndoas

#### Ingredientes:

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

#### Preparação:

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

### V2 - Migas "fingidas" de Grelos e Quinoa

#### Ingredientes:

- 200 gramas de grelos (já arrançados)



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

#### **Preparação:**

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

### **V3 - Almôndegas de batata-doce e feijão branco**

#### **Ingredientes:**

- 200 gramas de feijão branco
- 200 gramas de batata-doce
- 1 colher sopa de óleo de coco
- ½ cebola roxa
- 2 dentes de alho
- 1 colher de chá de turmerico
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1,5 colher de chá de pimenta vermelha
- ½ limão (sumo)
- 2 colheres de sopa de thaine
- Salsa picada q.b.
- Flor de sal q.b.

### Preparação:

1. Demolhe o feijão branco durante 12 horas e troque 1 a 2 vezes a água da demolha.
2. De seguida coza o feijão branco em água. Entretanto lave a batata-doce e não retire a pele.
3. Coloque água num tacho a ferver e inclua a batata-doce, preferencialmente cortada às rodelas para a cozedura ser mais rápida.
4. Deixe arrefecer a batata-doce e o feijão depois de cozido.
5. Entretanto, num tacho coloque o óleo de coco e inclua o alho e a cebola previamente picados. Acrescente a curcuma, cominho e a pimenta, misture durante uns minutos e reserve.
6. Coloque todos os ingredientes num processador de alimentos, exceto a salsa, e pique-os até ficar uma massa o mais homogénea possível. De seguida, coloque a mistura numa taça e acrescente a salsa, previamente picada, e a flor de sal. Misture tudo.
7. Pré-aqueça o forno a 180°C.
8. Prepare um tabuleiro de ir ao forno com papel vegetal, e faça pequenas bolas da massa e coloque-as no tabuleiro. Coloque o tabuleiro cerca de 20 minutos no centro do forno. Depois de ficarem tostadinhas reserve um pouco antes de servir. Pode consumir à temperatura ambiente.

## Jantar

### V1 - Caril de tofu

#### Ingredientes:

- 1 cebola média
- Água (só em pequenas quantidades, quando cozinhando a cebola)
- Feijão verde a gosto
- 50 ml para cozinhar o feijão verde
- 1 colher de sopa de caril em pó
- 1 colher de sopa de açúcar de coco
- 1 colher de sopa de flocos nutricionais
- 1 colher de sopa de coco desidratado
- pitada de pimenta preta e sal a gosto
- 1 colher de sopa de de alho em pó
- Açafrão para dar cor, a gosto
- Natas de soja

- Tofu (250 gramas), cortado em cubos

#### **Preparação:**

1. Comece por adicionar a cebola picada numa frigideira.
2. Com o lume médio/alto, dourar a cebola até que comece a colar no fundo.
3. Adicione água em pequenas quantidades para caramelizar.
4. Ir repetindo o processo sempre que a água evapora até a cebola está bem dourada.
5. De seguida, adicione o feijão verde e os 50 ml de água para cozinhar os legumes.
6. De seguida, junte todas as especiarias e envolva.
7. Deite as natas de soja e o tofu, e deixe tudo cozinhar em lume baixo durante 15/20 minutos, até os legumes estarem tenros e o molho engrossar.

Sirva com arroz basmati ou arroz de feijão preto.

## **V2 - Bolinhos de Grão-de-bico**

#### **Ingredientes:**

- 1 chávena de grão-de-bico cozido
- 2 batatas médias
- 1/2 chávena de flocos de aveia
- 1/2 cebola
- sal, pimenta e cominhos q.b.
- Azeite q.b.

#### **Preparação**

1. Na picadora ralamos o grão-de-bico juntamente com a cebola, os cominhos e a salsa. Cozemos as batatas, escorremos, sem descartarmos a água da cozedura, reduzimos a puré e juntamos à mistura do grão.
2. Juntamos a aveia a uma chávena de água de cozedura das batatas e levamos ao lume só até engrossar.
3. Juntamos esta papa de aveia ao resto, misturamos tudo muito bem e temperamos com sal e pimenta.
4. Com esta massa fazemos bolinhos que levamos ao forno a assar regados com azeite.
5. Servimos quentes.

## **V3 - Tofu Espiritual**

#### **Ingredientes:**

- 250g de Tofu

- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 1 cenoura
- 300g de Espinafres
- 2 c.sopa de Azeite
- 800g de Batata
- 250ml de Natas de soja
- 1 c.sopa de margarina
- Água ou leite vegetal q.b
- Pão ralado, alho em pó e levedura de cerveja (ou parmesão vegano) q.b
- Sal, pimenta, louro, noz moscada q.b
- Azeitonas q.b

**Preparação:**

1. Cozer os espinafres e reservar.
2. Fazer um refogado com cebola, alho, louro e azeite.
3. Quando a cebola começar a dourar juntar ao refogado uma cenoura ralada, temperar com sal deixar refogar.
4. Juntar ao refogado o tofu, deixar refogar
5. Juntar ao refogado os espinafres, temperar com pimenta e sal (se necessário) e reservar.
6. Preparar um puré de batata:
  - Cozer as batatas e amassar.
  - Juntar natas, leite vegetal ou água, sal, margarina e noz moscada até obter um puré cremoso e não muito espesso.
7. Juntar o puré ao refogado e mexer bem.
8. Deitar tudo numa travessa e polvilhar com Pão ralado, alho em pó e levedura de cerveja (ou parmesão vegano).
9. Levar ao forno a 180°C até dourar por cima (pode usar a função grill).
10. Na hora de servir enfeitar com azeitonas.

## Sobremesa ou Snack

### V1 - Cheesecake

### **Ingredientes da Massa:**

- 1 1/4 chávena de chá de aveia
- 1/2 chávena de chá de farinha de castanha de caju
- 1/4 chávena de chá de amendoim sem sal
- 1/4 chávena de chá de farinha de trigo
- 1/2 chávena de chá de açúcar demerara
- 1/3 chávena de chá de óleo de coco
- 1 pitada de sal

### **Ingredientes Creme:**

- 3 chávenas de chá de tofu
- 6 colheres de sopa de açúcar demerara
- 400 ml de leite de côco
- 1/2 chávena de chá de óleo de côco
- Sumo de 2 limões
- Noz moscada a gosto
- 30 gramas de agar-agar
- Farinha de castanha de caju

### **Ingredientes Cobertura:**

- 1 frasco de compota a gosto (310g)
- Sumo de Laranja

**Preparação:** Triture os ingredientes secos da massa para formar uma farinha. Misture numa travessa com o óleo de coco até formar uma massa. Numa forma de fundo falso, espalhe a massa com as mãos. Leve ao forno cerca de 15 minutos. Para o recheio, bata os ingredientes até formarem um creme homogéneo. Para não amargar, adicione o limão só no fim do processo. Coloque o creme sobre a massa. Leve ao frigorífico por 2 horas. Para a cobertura, dissolva a compota no sumo de laranja. Cozinhe até obter uma consistência líquida. Servir gelado.

## V2 - Bolinhas de brownie crudivoras e veganas

### Ingredientes:

- 1 chávena de castanhas do Pará
- 1 chávena de tâmaras Medjoul– aproximadamente 9 tâmaras
- 1/3 de chávena de cacau em pó 70%
- 2 colheres de chá de óleo de côco
- Rum ou essência de rum (opcional)

### Preparação:

1. Coloque as castanhas em um processador de alimentos e bata até formar uma farinha fina.
2. Se as tâmaras tiverem caroço, tire e acrescente no processador.
3. Acrescente aos poucos o cacau em pó.
4. Para melhor consistência, adicione 2 colheres de chá de óleo de côco e bata até que a mistura fique uniforme e pastosa.
5. Adicione cerca de 30 ml de rum (opcional) e no fim, forme as bolinhas. Pode passar as bolinhas por cacau em pó, açúcar ou chocolate amargo derretido.

## V3 - Panetone Vegano

### Ingredientes da massa

- 4 col. sopa de água morna
- 2 sachês (7g cada) de fermento biológico seco
- 100g de açúcar demerara
- 150g de manteiga vegana derretida (ou creme vegetal)
- 4 col. sopa de grão de linhaça (marrom ou dourada)
- 8 col. sopa de água
- 1 xícara de água morna
- 1 col. sopa de açúcar de baunilha ou 1 col. de chá de extrato de baunilha
- 500g de farinha de trigo
- 100g de cranberry seco ou uva passa
- 3 col. sopa de rum

- 100g de chocolate vegano
- 1 pitada de sal

### **Ingredientes da decoração**

- 1 punhado de amêndoas picadas ou cortadas em lâminas
- açúcar de confeitaria para polvilhar
- Chocolate vegano (picado em pedaços menores)

### **Preparação**

1. Primeiro de tudo vamos fazer a “esponja”. Em um pote adicione as 4 colheres de sopa de água morna, o fermento biológico seco e 1 colher de sopa de açúcar demerara, misture delicadamente com uma colher e reserve
2. Em um bowl adicione o restante do açúcar demerara, a manteiga vegana derretida e o açúcar de baunilha, 2 colheres de sopa de farinha de trigo e bata até que fique um líquido esbranquiçado
3. Cozinhe o grão de linhaça com as 8 colheres de sopa de água até que você perceba que a água está densa e pegajosa. É bem rápido, 2 minutos no máximo
4. Passe a linhaça para o bowl, adicione uma pitada bem generosa de sal e vá adicionando a farinha de trigo aos poucos e mexendo com as mãos ou com uma colher (nesse ponto a massa estará bem seca) mas misture o máximo que você conseguir. Faça um buraco no meio do bowl e junte a “esponja” de fermento que fizemos anteriormente
5. Adicione a xícara de água morna no bowl e continue mexendo a massa. Nesse ponto a massa estará bem pegajosa. Siga amassando com as mãos ainda dentro do bowl até que você perceba que está formando uma bola de massa
6. Polvilhe a bancada com farinha de trigo (não muito). Passe a massa para a bancada e trabalhe a massa por 10 minutos. Nesse momento solte o braço amiga! rsrs 10 minutos batendo e amassando a massa da forma que você conseguir! É super importante para desenvolver o glúten e incorporar bem o fermento
7. Após bater por 10 minutos, coloque a bola de massa em um bowl grande untado com óleo. Cubra com um pano de prato e deixe descansando por 2 horas em um local quente e seco
8. Enquanto a massa cresce, vamos preparar os cranberries! Em uma panelinha adicione o rum e os cranbarries (use qualquer outra fruta seca). Cozinhe por 5 minutos ou até você não enxergar mais nada de líquido na panela. Os cranberries vão absorver o sabor do rum e darão um molhadinho especial na massa depois

9. Após as 2 horas de descanso a massa estará bem crescida (no mínimo o dobro do tamanho). Passe novamente para a bancada polvilhada com um pouco de farinha de trigo. Sove a massa manualmente por mais 5 minutos e nesse momento vá adicionando os cranberries e o chocolate vegano picado. Bata até que tudo esteja bem incorporado na massa
10. Unte a forma para panetone. Se você tiver uma forma especial é ótimo! Eu não tenho e improvisei com uma forma pequenas redonda que tenho aqui em casa. Eu peguei essa forma e com um papel antiaderente (aquelas folhas de papel especiais para assar biscoito etc etc). Dobrei coloquei por dentro da forma fazendo uma “parede” de papel antiaderente. Assou perfeitamente! Se você achar que está muito mole o papel use mais camadas, pois quando a massa crescer ela pode amassar o papel. Então dobre ou use mais folhas de papel para que fique firme tipo uma forma mesmo
11. Passe a massa para a forma, cubra com uma toalha e deixe descansar por mais 2 horas
12. Após esse último descanso, pré aqueça o forno a 180°C, adicione no topo do panetone as amêndoas e o chocolate vegano (alguns pedacinhos) e asse o panetone durante 40 – 50 minutos
13. Quando completar 40 minutos faça o teste do palito e se sair limpo você já pode tirar do forno
14. Espere esfriar e finalize com açúcar de confeitiro por cima! Fica lindo <3

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