



Livro

Alimentação Viva e Vegana

de Receitas

www.manualhumano.com.br

Bem vindos (as)!

Este livro é uma coleção de 25 receitas extraídas do livro “Minhas anotações: mais de 300 receitas da alimentação viva e vegana” do Paulo Yamaçake, e pode ser encontrado na íntegra no site www.manualhumano.com.br

**Agradecemos mil,
Paulo e Equipe Manual Humano**

RECEITAS

Chocolate Quente

Ingredientes:

- 500 ml de leite de coco
- 1 col. de sopa de cacau em pó (ou alfarroba)
- 1 pitada de canela e cardamomo (opcional)
- Gotas de baunilha
- Estévia (ou pasta de tâmaras)

Preparo:

Bata tudo no liquidificador e amorne antes de beber.

Suco Vivo da Purificação

Ingredientes:

- ¼ melancia
- Raízes de bardana
- 1 maço de almeirão
- 1 maço de catalônia

Preparo:

Passe tudo na centrífuga ou use o liquidificador.

Bata a melancia (com ou sem a parte branca) no liquidificador ate formar um suco; coe. Bata o suco com a raiz e as folhas e coe no voal. Atenção para a quantidade de raízes e folhas que o liquidificador suporta; pode ser necessário usar a metade ou um terço das raízes e folhas, coar, voltar o suco, acrescentar mais folhas, bater e coar, sucessivamente ate bater e coar todos os ingredientes. Pode ser armazenado na geladeira por 24h bem fechado.

Suco Vivo que Cuida do Fígado

Ingredientes:

- . melancia
- 1 maço de folhas de brócolis
- 1 maço de almeirão pão de açúcar
- 1 maço de catalônia
- 1 pedaço de açafreão-da-terra fresco
- 1 pedaço de gengibre

25 Receitas da Alimentação Viva e Vegana

- 1 raiz de bardana

Preparo:

Passa tudo na centrífuga, ou use o liquidificador.

Bata a melancia (com ou sem a parte branca) no liquidificador até formar um suco, coe. Bata o suco com a raiz e as folhas e coe no voal. Atenção para a quantidade de raízes e folhas que o liquidificador suporta. Pode ser necessário usar a metade ou um terço das raízes e folhas, coar, voltar o suco, acrescentar mais folhas, bater e coar sucessivamente, até bater e coar todos os ingredientes. Pode ser armazenado na geladeira por 24h bem fechado.

Suco Vivo da Purificação

Ingredientes:

- ¼ melancia
- 4 raízes de bardana
- 1 maço de almeirão
- 1 maço de catalônia

Preparo:

Passa tudo na centrífuga ou use o liquidificador.

Bata a melancia (com ou sem a parte branca) no liquidificador até formar um suco; coe. Bata o suco com a raiz e as folhas e coe no voal. Atenção para a quantidade de raízes e folhas que o liquidificador suporta; pode ser necessário usar a metade ou um terço das raízes e folhas, coar, voltar o suco, acrescentar mais folhas, bater e coar, sucessivamente até bater

Smoothie de Chocolate com Banana

Ingredientes:

- 400 ml de leite de coco
- 1 banana
- 1 colher de sopa de cacau em pó (ou alfarroba)

Preparo:

Bata tudo no liquidificador na potência máxima.

Dica: pode acrescentar baunilha que combina. Se quiser mais doce, use Estévia ou pasta de tâmaras.

Vitamina Amarelo-ouro

Ingredientes:

- 300 ml de leite de coco (ou água de coco)
- 1 banana
- 1 pedaço de abacate
- 1 pedaço de açafreão-da-terra
- Pitadas de cardamomo, canela e pimenta-do-reino a gosto.

Preparo:

Bata tudo no liquidificador.

Vitamina Verde Ultra doce

Ingredientes:

- 400 ml de água de coco
- 1 atemóia pequena
- 1 maço de couve
- 1 col. de sopa de *spirulina*
- 5 bananas

Preparo:

Paulo Yamaçake

25 Receitas da Alimentação Viva e Vegana

Bata a água com a couve e coe no voal. Misture o suco aos demais ingredientes e bata no liquidificador até formar uma vitamina cremosa. Se desejar, acrescente mais água de coco.



Patê de Amêndoas

Ingredientes:

- 1 xíc. de amêndoas hidratadas
- . xic. de misso
- . xic. de sumo de limão, salsa
- Assa-fétida (ou alho) e sal a gosto

Preparo:

Bata tudo no processador de alimentos até formar um patê; vá adicionando água aos poucos até chegar à consistência desejada.

Nozes, Tomates Secos e Ervas

Ingredientes:

- 2 xíc. de nozes hidratadas
- 1 xíc. de tomate seco hidratado
- 1 col. de sopa de misso
- ¼ xíc. de sumo de limão
- Ervas frescas (manjeriçã, alecrim, orégano e tomilho) e sal a gosto

Preparo:

Da mesma forma que o patê de amêndoas.



Couve à Moda Sueca

Ingredientes:

- 3 maços de couve roxa
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão amarelo ou laranja
- ½ xic. de tomate seco hidratado e picado
- 1 col. de sopa de vinagre de maca
- O quanto baste de azeite
- Sal a gosto
- Endívia para decorar

Preparo:

Retire o talo da couve, corte em aproximadamente 6 pedaços cada folha e coloque numa tigela. Acrescente o tomate seco, o vinagre de maca e um pouco de azeite e vá massageando a salada, apertando até a couve mudar de cor (como na foto). Assim que a couve estiver macia, adicione os pimentões cortados em cubos ou quadrados (2x2 cm). Utilize endívias coloridas para decorar.

Molho Sesa-Bel Super Good

Ingredientes:

- 7 pimentões amarelos, laranjas ou vermelhos
- ½ xic. de misso
- 2 xic. de óleo de gergelim
- ½ xic. de gergelim branco
- ¼ xic. de vinagre de maca
- 1 maço de coentro picado.

Preparo:

Bata tudo no liquidificador, com exceção do coentro, na potência máxima, até formar um creme. Adicione o coentro e deixe pulsar por 5-10 segundos, apenas para obter pedacinhos

Paulo Yamaçake

25 Receitas da Alimentação Viva e Vegana

verdes e não tornar o molho inteiro verde.

Molho de Ervas Frescas Cremosas

Ingredientes:

- ½ xic. de cada uma das ervas frescas: coentro, hortelã, manjeriço e salsa
- 1 xic. de água
- 1 xic. de azeite de oliva
- Gotas de limão e sal a gosto

Preparo:

Bata tudo no liquidificador.



Tigela do Buddha

Ingredientes:

- Sopa-base de *curry*
- Repolho roxo, pimentões, ervilha torta, cenoura, pepino etc.

Preparo:

Sirva a sopa em uma tigela e use a criatividade e os vegetais disponíveis para decorar.

Sopa Base de Curry

Ingredientes:

- 1 abobrinha grande
- 2 . xic. de castanha-do-pará
- 1 col. de chá de sal
- 2 col. de sopa de *curry*
- 3 . col. de misso
- 4 xic. de água
- 1 pitada de assa-fétida (ou alho)
- Pimenta-malagueta a gosto

Preparo:

Paulo Yamaçake

25 Receitas da Alimentação Viva e Vegana

Bata tudo no liquidificador, adicionando um pouco de água para chegar ao ponto desejado.



Nori: Rolinhos ou Temaki à Sua Moda

Ingredientes:

- Folhas de alga *nori*
- 2 molhos para rolinhos de *nori*
- Seleção dos vegetais de sua escolha.

Preparo:

Disponha as folhas de *nori*, os vegetais e os molhos em forma de *buffet* e convide as pessoas a montar os rolinhos com o próprio recheio.

Sugestões de vegetais: cenoura, nabo, rabanete, salsão, beterraba, brotos (alfafa, trevo, girassol, mostarda, quinoa, feijão *moyashi* etc.), pimentões coloridos, vagem, ervilha etc.

Dica: as receitas de "arroz" combinam bem com este prato. Os molhos sugeridos para esta receita são: molho do rolinho de *nori*, molho do rolinho de *nori* apimentado, molho amarelo, *dip* adocicado de pimentão vermelho e *dip* de spirulina. Normalmente, servem-se ao menos duas opções de molho.

Molho acompanhante dos Rolinhos de *Nori*, Versão Picante (sem óleo)

Ingredientes:

- 1 xic. de água, 1 tomate maduro
- 1 pimentão
- 2-3 col. de sopa de sumo de limão
- Sal, malagueta, *chipotle* e páprica doce a gosto

Preparo:

Bata tudo no liquidificador.

Paulo Yamaçake

25 Receitas da Alimentação Viva e Vegana

Dip de Spirulina

Ingredientes:

- ½ xic. de óleo de gergelim
- 1 col. de sopa de suco de gengibre
- 1 col. de sopa de misso
- Um pouco de *spirulina*

Preparo:

Bata tudo no liquidificador ate formar uma mistura homogênea.



Sanduíche ELT

Ingredientes:

- Pão ELT
- Berinjela condimentada
- Maionese
- Alface
- Tomate.

Preparo:

Posicione a berinjela, a maionese, a alface e o tomate dentro do pão, formando um sanduíche.

Pão ELT

Ingredientes:

- 1 xic. de semente de abobora hidratada
- 1 xic. de semente de girassol hidratada
- ½ abobrinha pequena
- ½ xic. de tomate seco hidratado
- ½ xic. de chia moída na hora
- ½ xic. de agua
- Manjericão, sal e azeite de oliva a gosto

Paulo Yamaçake

25 Receitas da Alimentação Viva e Vegana

Preparo:

Reserve a chia e bata os demais ingredientes no processador de alimentos. Após estar bem misturado e triturado, adicione a chia aos poucos, batendo. Abra a mistura numa folha antiaderente e desidrate até o topo estar bem firme e, cuidadosamente, vire a massa para desidratar o outro lado. Desidrate por mais 3-6 horas, até estar firme. Não desidrate até secar ou ficar crocante como um biscoito. Corte a massa em fatias para servir.

Berinjela Condimentada

Ingredientes:

- 3 berinjelas (opcionalmente descascadas)
- 1 xic. de tomate seco hidratado
- ½ xic. de água da hidratação do tomate seco
- ½ xic. de óleo de gergelim
- 1 col. de sopa de vinagre de maca
- 1 col. de sobremesa dos seguintes condimentos: *curry*, *Italian seasoning*, cominho e sumo de limão
- *Chipotle*, malagueta, páprica defumada, pimenta-do-reino e sal a gosto

Preparo:

Use um *mandolin* para cortar as berinjelas em fatias finas (2 mm), em rodela ou formas compridas, reserve e bata no liquidificador os demais ingredientes; ajuste o tempero ao seu gosto. Coloque as fatias de berinjela de molho na mistura por até 24 horas. Escorra, se necessário, e posicione as berinjelas em bandejas para desidratar por 10-16 horas, até chegar ao ponto desejado, mais ou menos crocante.

Maionese

Ingredientes:

- ½ abacate grande ou 1 abacate
- 3 col. de sopa de leite vegetal de sua escolha
- 3 col. de sopa de azeite de oliva
- 1 col. de sopa de sumo de limão
- 1 col. de chá de vinagre de maca
- 1 col. de sopa de *tahine* ou semente de gergelim branca (opcional)
- Sal marinho a gosto

Preparo:

Bata tudo no liquidificador na potência máxima. A textura deve ser consistente o suficiente para poder ser espalhada no pão; se necessário, adicione mais abacate ou gergelim.



Pão de Polpa de Sementes e Castanhas

Ingredientes:

- 3 xícaras de polpa de sementes ou castanhas a sua escolha
- 1 xícara de linhaça ou chia
- sal a gosto

Preparo:

Bata a linhaça ou chia no liquidificador até formar uma farinha, misture a polpa úmida e o sal. Sove até conseguir formar uma bola de massa, se necessário acrescentando água de colherada em colherada. A massa deve ficar levemente seca e não grudada nem molhada. Sem usar uma travessa, de o formato de um pão de forma inteiro a massa e coloque para desidratar, assim que a casca secar, corte o pão em fatias e espalhe-as sobre uma bandeja ou travessa e coloque novamente para desidratar até chegar ao ponto desejado (mais ou menos crocante). Bom apetite!

Dica: se preferir, você pode abrir a massa de pão como se fosse abrir uma massa de pizza, com quase 1 cm de altura e desidratar assim mesmo. Ou ainda cortar a massa aberta em quadradinhos e desidratar.



Granola de Chocolate

Ingredientes:

- 3 xícaras de amêndoas hidratadas
- 1 xíc. de semente de abóbora descascada hidratada
- 1 xíc. de noz pecan
- 1 xíc. de farinha de chia ou linhaça
- ½ xíc. de cacau em pó
- Uva-passa e Estévia a gosto

Preparo:

Misture tudo numa tigela e desidrate em bandejas ate as amêndoas ficarem crocantes. Deixe esfriar e guarde em recipiente hermético.

25 Receitas da Alimentação Viva e Vegana



Nacho Cheese Alternativo

Ingredientes:

- 1 abacate
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão amarelo
- 1 talo de salsão
- 1 pedaço de 2 cm de açafrão-da-terra fresco ou 1 col. de chá em pó
- 1 col. de chá de páprica defumada
- Pimenta calabresa, sal e sal hindu a gosto

Preparo:

Bata todos os ingredientes no processador de alimentos até formar um creme; se necessário, acrescente água para chegar ao ponto de cremosidade desejado.

25 Receitas da Alimentação Viva e Vegana



***Cheesecake* de Chocolate com Avelã**

Ingredientes:

Massa:

- 1xic. de quinoa
- 1 xic. de trigo sarraceno
- ½ xic. de chia
- ½ xic. de cacau em pó
- ½ xic. de óleo de coco
- Estévia e sal a gosto

Recheio:

- 3 xic. de leite de semente de abobora
- 3 xic. de castanha de caju hidratadas no leite de semente de abobora
- 1 . xic. de óleo de coco derretido
- 1 xic. de cacau em pó
- ½ xic. de amêndoas
- Gotas de extrato de baunilha orgânica

Cobertura:

- 1 xic. de leite de coco
- ½ xic. de óleo de coco
- ½ xic. de creme de coco
- Estévia
- 1 xic. de frutas vermelhas a sua escolha

Preparo:

Massa:

Bata a quinoa no liquidificador até formar uma farinha fina, faça o mesmo com a chia.

Bata o trigo sarraceno no liquidificador, deixando alguns pedaços inteiros para que fique

Paulo Yamaçake

25 Receitas da Alimentação Viva e Vegana

crocante mas não duro demais. Misture os três com o cacau, o óleo de coco, o sal e estévia e vá

adicionando água aos poucos até formar uma massa que possa ser aberta com as mãos na forma, fique bem sequinha e não grude. Abra a massa numa forma de fundo removível.

Desidrate por 3 horas (desidratar é opcional).

Recheio:

Bata tudo no liquidificador na potencia máxima por 3-5 minutos. Posicione a mistura dentro da massa e ponha no refrigerador.

Cobertura:

Bata os ingredientes no liquidificador. Opcionalmente, bata com as frutas vermelhas, ou separe o coco em 2 partes e bata 1 parte com as frutas vermelhas. Posicione conforme o desejado acima da torta; veja o exemplo nas fotos.

Dicas: pode-se substituir o cacau por alfarroba. Pode-se substituir a Estévia por pasta de tâmaras.



Receita de Brownie de Chocolate com Sorvete de Banana

Ingredientes:

2,5 xíc. de farinha de aveia

1 xíc. de castanha do pará

4 xíc. de tâmaras hidratadas e batidas no liquidificador

¾ xíc. de cacau em pó

Piadas de sal e canela

1/3 xíc óleo de coco

Bananas congeladas pro sorvete

Preparação:

Paulo Yamaçake

25 Receitas da Alimentação Viva e Vegana

Bata a castanha do pará no liquidificador até formar uma farofa fina. Misture todos os ingredientes com exceção das bananas e coloque numa forma untada com óleo de coco e refrigere.

As bananas devem ser congeladas descascadas e cortadas em rodelas. Antes de servir bata as bananas num liquidificador potente ou no processador de alimento.

Coloque o brownie num prato com o sorvete de banana e decore com frutas vermelhas.

Mousse de Chocolate “O Creme”

Ingredientes:

1 abacate, . xic. de leite de amêndoas, . xic. de cacau em pó ou alfarroba, gotas de extrato de baunilha orgânico, 4 col. de sopa de óleo de coco, Estévia ou pasta de tâmara a gosto

Preparo:

Bata tudo no liquidificador na potencia máxima ate ficar bem cremoso e leve para gelar.

Dica: no momento de servir, pode-se usar mirtilos, morangos e folhas de hortelã para decorar.



Quer mais Receitas?

Clique no anúncio ou abra o site para saber mais

ADQUIRA JÁ O LIVRO!
Mais de 300 Receitas da Alimentação Viva

Mais de 300
Receitas da
Alimentação Viva
Vegana e Crua
Paulo Yamaçake

Alimentação
VIVA
Receitas de Paulo Yamaçake

R\$ 30,00

O Paulo Yamaçake esteve no ao de 2012 trabalhando com 10 diferentes Chefs de cozinha internacionais no Tree of Life Café, onde registrou 1500 fotos de receitas e fez uma seleção para montar este livro, que é um compartilhar de suas anotações pessoais. Aproveite o preço promocional é por tempo limitado.

Visite www.manualhumano.com.br e saiba como adquirir já. Gratidão.

Paulo Yamaçake