Ementa Semanal:

Ctrl + F para pesquisar

Dia da semana\ Refeição	Pequeno almoço	Almoço	Jantar	Sobremesas - Snacks
Segunda	• Papas de aveia com cacau e framboesas • Torrada com manteiga de amendoim e rodelas de banana • Granola caseira com iogurte de soja de frutos vermelhos	• Grãomelete de ervas e queijo • Falafel com esparguete integral • Guisado de Soja com Cogumelos	• Sopa de Miso Terapêutica • Mac and Cheese de Batata-Doce e Caju • Tarte de Legumes com Sementes de Chia	• Torta de Bombom de Morango • Brownies de Chocolate • Queques de Abóbora e Melaço
Terça	• Muesli com iogurte • Panquecas com espinafres • Sandes de beterraba com hummus	• Couscous com legumes e molho de tahina com aroma a queijo • Wrap com hummus e batata doce • Spaghetti alla Carbonara	• Canja de cogumelos • Rancho • Caril de grão e Espinafres	• Puré de banana com canela • fudge • Tiramisú
Quarta	• Batido de Frutas • Torradas com Tomatada • Pudim de chia	• Stir-Fry de Couve flor • Tofu Asiático • Quinoa Abacate Espinafres	• Pizza de Frigideira • Bifes de Seitan de Cebolada • Risotto de Portobello e Cenoura	• Fruta da época • Leite Creme vegano • Cookies de Gengibre e Canela
Quinta	• Papas aveia banana e manteiga amendoim • Petit Gateau's • Tostas com doce de morango	• Sopa de Curgete na Caneca (Ayurvédica) • Guisado de lentilhas com tomate • Bolonhesa de lentilhas	• Almôndegas de seitan no forno • Tofu com grelos e crosta de broa • Atum vegetal	• Pão de queijo • Bolo de Cenoura, Côco e Laranja • Fruta
Sexta	• Pão com compota de abóbora • Sumo de laranja, banana e maçã na liquidificadora • Pão de sementes com manteiga vegetal	• Hamburguer de broculos no forno • Cogumelos salteados à estilo chinês • Salada Morna de Quinoa	• Migas de grelos com feijão frade • Esfihas de espinafres • Cannelloni recheados com cogumelos	• Madalenas mirtilo • Nutella caseira • Gelado de banana com cacau

Sábado	• Batido proteico de cânhamo e kiwi • Muffin de banana • Biscoitos de limão	• Mini vegan fritattas • Feijoada Vegan • Açorda de Tomate e Cogumelos	• Burritos com Salada • Muamba com pirão • Arroz de Tofuril	• Bolo de ananás • Bolachas de manteiga de amendoim com cacau crú • Cheesecake Vegan de Lima e Baunilha
Domingo	• Smoothie de Morango com Banana • Fruta da época com iogurte vegetal • Granola com Cacau e Banana	• Cozido de grão • Trança de alheira e grelos • Empadinhas de Tofu com arroz basmati	• Cogumelos com Courgete e Molho de Queijo Vegetal • Bolinhos de grão de bico • Empadão de Tofu e Grelos	• Churros “domingueiros” • Coquinhos de amêndoa • Fruta da época

Segunda-Feira:

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. Torrada com manteiga de amendoim e rodelas de banana

V3. Granola caseira com iogurte de soja de frutos vermelhos

Ingredientes:

- 200 gramas de flocos de aveia médios previamente lavados
- 200 gramas de flocos de trigo sarraceno previamente lavados
- 200 gramas de flocos de arroz previamente lavados
- 200 gramas de amêndoas laminadas previamente higienizadas
- 50 gramas de sementes de girassol previamente higienizadas
- 50 gramas de pevides de abóbora previamente higienizadas
- 200 gramas de millet puff
- 40 ml de néctar de agave
- 50 gramas de côco desidratado
- 50 gramas de banana desidratada
- 50 gramas de bagas de goji
- 2 colheres de sopa de canela em pó
- 1 colher de café de flor de sal

Preparação:

1. Numa taça junte todos os ingredientes, exceto o côco desidratado, a banana desidratada e o millet puf.
2. De seguida coloque a mistura sobre papel vegetal no tabuleiro.
3. Pré-aquecer o forno cerca de 15 minutos a 180ºC.
4. Coloque o tabuleiro no centro do forno e vá mexendo para dourar.
5. Quando estiver quase dourado, coloque o millet puf, os frutos desidratados e as bagas de goji e misture.
6. Deixe ficar mais 5 minutos, retire, deixe arrefecer e conserve num frasco hermético.

Almoço

V1. Grãomelete de ervas e queijo

Ingredientes:

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

Preparação:

1. Demolhe o grão durante cerca de 12 horas e descarte a água.
2. Num liquidificador, junte o grão escorrido com 1 chávena de água fresca, o sal e a curcuma e triture até ficar bem homogéneo.
3. Tenha paciência porque, mesmo num bom triturador, vai demorar um pouco.
4. Quando estiver bem triturado, tempere com pimenta e junte as ervas picadas e mexa gentilmente para não as amassar .
5. Aqueça uma frigideira média com um fiozinho de azeite.
6. Junte a massa de grão de modo a cobrir todo o fundo e ficar com uma espessura de panqueca.
7. Deixe cozinhar em lume brando, de preferência com tampa, cerca de 10 minutos.
8. Com a ajuda de uma espátula, transfira a grãomelete para um prato raso e depois volte a colocar na frigideira de modo a que o lado que estava para cima, fique agora para baixo.
9. Volte a tapar a frigideira e deixe mais uns dois minutos.
10. Cubra metade da grãomelete com o queijo e dobre a outra metade. deixe mais uns minutos, só até derreter o queijo. Sirva de imediato.

V2. Falafel com esparguete integral

Ingredientes:

- 2 chávenas de chá de grão de bico cru
- 1 chávenas de chá de salsa picada
- 1 chávena de chá de coentros
- 6 dentes de alho
- ½ cebola média
- 2 colheres de chá de paprica
- 3 colheres de chá de cominhos
- 2 colheres de chá de pimenta síria
- 1 colher de chá)de bicarbonato de sódio
- Sal à gosto

- Esparguete integral

Preparação:

1. Lave bem o grão deixe de molho durante a noite, cerca de 6-8 horas. Após esse tempo, desperdice a água e lave novamente o grãode bico. Bata todos os ingredientes no processador de alimentos até obter uma textura húmida e áspera.
2. Deixe no frigorífico por 1 hora. Molhe as palmas das mãos para facilitar a moldagem dos bolinhos.
3. Regue com azeite e leve ao forno pré-aquecido a 200 graus por 20 a 30 minutos.
4. Enquanto o Falafel está a cozinhar no forno coloque o esparguete a cozer

V3. Guisado de Soja com Cogumelos

Ingredientes:

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

Preparação:

1. Coloque a soja num recipiente e encha com água. Deixe hidratar no mínimo durante 20 minutos até 1 hora.
2. Corte os cogumelos em tiras.
3. Pique as cebolas e os alhos.Num tacho anti-aderente com azeite refogue a cebola e os alhos, juntamente com a folha de louro, até a cebola ficar translúcida.
4. Quando a soja estiver hidratada, junte ao refogado e antes de envolver, adicione o molho de soja e o vinagre e envolva bem. Deixe cozinhar durante 5 minutos.
5. Tempere com estragão, salsa, paprika, mostarda preta (em grão), sal e pimenta preta.
6. Adicione a água e a polpa de tomate e envolva bem, rectifique os temperos, se necessário.Coloque a tampa e deixe cozinhar durante 20 minutos.Se for necessário adicione mais água fervida e rectifique os temperos.

Dica: Acompanhe com arroz de cenoura ou arroz de bróculos.

Jantar

V1. Sopa de Miso Terapêutica

Ingredientes:
- 6 chávenas de água
- 100 gramas de cogumelos shitake
- Algas wakame q.b.
- 1 cenoura média
- 1 colher de chá de miso de cevada ou de arroz por pessoa
- 1 colher de sopa de gengibre ralado
- 1 pitada de sal marinho
- Cebolinho a gosto

Preparação:
1. Coloque a água numa panela em lume brando, deixe ferver.
2. Adicione os cogumelos e a cenoura, cortados em rodelas, a alga hidratada e deixe cozinhar durante mais 5 minutos, ou até os cogumelos estarem moles.
3. Adicione o gengibre ralado e a pitada de sal. Finalmente, dissolva o miso e junte ao preparado, tendo o cuidado de não deixar ferver, apenas fervilhar, para não perder as suas propriedades medicinais.
4. Coloque cebolinho picado ou outra erva aromática, como topping, já no prato. Sirva quente.

V2. Mac and Cheese de Batata-Doce e Caju

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

- 1 pitada de curcuma ralada (ou açafrão das índias em pó)
- Cebolinho picado para finalizar, q.b. (opcional)
- 500 gramas de massa tipo cotovelos (ou semelhante), da sua preferência.

Preparação:

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

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

V3. Tarte de Legumes com Sementes de Chia

Ingredientes:
Massa

- 1/2 chávena de chá farinha integral
- 1 chávena de chia moída
- 2 chávenas de bebida vegetal de caju
- 1/3 chávena de azeite extravirgem
- 5 ‘ovos’ vegan = duas colheres de sopa de farinha de linhaça com seis colheres de sopa de água e deixar descansar por alguns minutos
- Aquafaba de grão
- Flor de sal q.b.
- 1 colher de chá de fermento biológico

Recheio

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

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

Preparação:

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

Sobremesas

V1. 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:
3. 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 liquidificar com 1 copo de água até virar um creme homogêneo.
4. Adicionar o restante dos ingredientes e bater. Levar essa mistura em uma panela e mexer por cerca de 10 minutos para engrossar.
5. Desligar o fogo e assim que esfriar despejar sobre a massa adicionando os morangos levar a geladeira por cerca de 4 horas.

Cobertura chocolate:
6. Derreter o chocolate no leite até formar um creme homogêneo e adicionar na torta.

Nota: Geladeira por no mínimo 4 horas.

Let's go! Lets's go!! CHOCOLAAAATE! >D

V2. Brownies de Chocolate

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

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

V3. Queques de Abóbora e Melaço

Ingredientes:

- 1 chávena de farinha de espelta
- 1/4 de chávena de farinha de aveia (flocos moídos)
- 1/4 de chávena de açúcar mascavado
- 1/2 chávena de leite de amêndoa (ou outro leite vegetal)
- 1 chávena de puré de abóbora
- 1/2 chávena de óleo vegetal
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1/2 colher de chá de noz moscada, moída
- 1/2 colher de chá de gengibre fresco ralado
- 2 colheres de sopa de melaço
- 4 cravinhos moídos
- 6 sementes de cardamomo, moídas

Preparação:

1. Numa taça grande, junte as farinhas, o açúcar o fermento, as especiarias e o sal.
2. Numa taça à parte, junte o leite, o óleo, o puré de abóbora e o melaço. Misture até formar um liquido homogéneo.
3. Junte o líquido à mistura das farinhas.
4. Mexa muito bem com uma vara de arames até não ter grumos e ficar uma massa cremosa e homogénea.
5. Unte 14 formas de queques (caso não use de anti-aderentes) com um pincel ou um guardanapo embebido num pouco de óleo.
6. Distribua a massa nas formas até encher cerca de 2/3.
7. Leve ao forno pré-aquecido a 180º por 15 a 20 minutos.
8. Desenforme e deixe arrefecer

Terça-Feira:

Pequeno-almoço

V1 - Muesli com iogurte (vegetal)

Pode fazer a sua própria granola caseira - Receita aqui
Ou comprar uma num supermercado mais próximo de si, tenha atenção os ingredientes.

- Numa taça meta os Muesli e junte um iogurte vegetal.

V2 - Pão de banana com aveia

Ingredientes e Preparação:

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

V3 - Sandes de beterraba com hummus

Veja aqui como fazer hummus - Receita

- Escolher um pão, de preferência integral ou de grão inteiro.
- Cortar beterraba às fatias.
- Barrar hummus no pão e colocar as fatias de beterraba em cima. Se quiser pode ainda acrescentar salsa picada para um gosto extra.

Almoço

V1 - Couscous com legumes e molho de tahina com aroma a queijo

Ingredientes:

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

Para o molho

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

Preparação:

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

V2 - Wrap com hummus e batata doce

Ingredientes:

- Tortilhas
- Hummus
- Alface
- Batata doce roxa, assada (qualquer tipo de batata doce funciona)
- Milho
- Tomate cherry

Preparação:
Adicione todos os ingredientes no wrap e está pronto!

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

- 120 gramas 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 120gramas 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 - Canja de cogumelos e Millet

Ingredientes:

- 1 cebola média
- 130 gramas de cogumelos pleurotus
- 2 chávenas de café de millet
- 2 cenouras pequenas ou 1 grande
- 1,5L de água
- 1 fio de azeite
- 1 pitada de sal marinho
- folhas de hortelã para servir (opcional)

Preparação:

1. Corte a cebola em juliana e as cenouras em rodelas ou meias luas.

2. Corte os cogumelos em pedaços grandes, ou desfie-os com a mão.
3. Numa panela, leve ao lume a cebola as cenouras e os cogumelos com um fio de azeite e deixe corar.
4. Entretanto, num coador de rede ou numa taça média, lave muito bem e escorra o millet.
5. Junte o millet na panela e, mexendo bem, deixe-o tostar uns dois minutos.
6. Junte a água, tempere com o sal e, depois de levantar fervura, deixe cozinhar 15 minutos.
7. Sirva a canja com uma folha de hortelã em cada prato.

V2 - Rancho

Ingredientes:

- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 2 tomates maduros
- 200g grão-de-bico cozido
- ½ couve
- 1 cenoura
- 200g de massa tipo macarrão
- ½ chávena de cubos de soja (opcional)
- azeite q.b
- sal q.b

Preparação:

1. Refoga no azeite a cebola picada, os dentes de alho e os tomates picados.
2. Adiciona 1 chávena de água e deixa ferver.
   Junta a cenoura em rodelas, os cubos de soja previamente demolhados e as folhas de couve ripada.
3. A meio da cozedura, adiciona a massa.
4. Quando os ingredientes estiverem quase cozidos adiciona o grão-de-bico e o sal.

V3 - Caril de grão e Espinafres

Ingredientes:

- 2 colheres de azeite ou óleo de coco
- 1 cebola
- 1 malagueta
- 500 gramas de grão-de-bico cozido
- 150 gramas de espinafres frescos (folhas e talos tenros) ou congelados.
- 2 colheres de sopa de pó de caril (escolha de boa qualidade)
- 400 ml de leite de coco (de lata) ou 500ml de leite de coco caseiro

- 100 ml de água -pode aproveitar a água de cozer o grão (facultativo)
- uns raminhos de coentros, picado
- 1 colher de chá de garam masala (facultativo)

Preparação:

1. Num processador (ou pilão e almofariz), coloque a cebola e a malagueta (com ou sem sementes) e triture até ficar quase em pasta. (Em alternativa pode picar ambas à mão)
2. Num tacho, aqueça o azeite ou óleo de coco até estar derretido. Junte a cebola e a malagueta picadas.
3. Junte o pó de caril e deixe cozinhar um pouco, mexendo sempre.
4. Junte aos poucos o leite de coco e envolva bem.
5. Adicione o grão e o restante leite.
6. Quando o leite estiver a ferver, junte os espinafres.
7. Deixe cozinhar os espinafres por 5 minutos. Se necessário, acrescente água.
8. Antes de servir, salpique com coentros picados e polvilhe com garam masala.
9. Sirva com arroz basmati ou, melhor ainda com este "arroz" de couve-flor!

Sobremesas

V1 - Puré de banana com canela

- Pegue em 2 ou 3 bananas maduras, esmague todas em papa.
- Adicione canela. Pronto para comer.

V2 - Fudge

Ingredientes:

- 1 copo de margarina 100% vegetal
- 3 ½ copos de açúcar em pó
- 1 copo de chocolate em pó
- 1 copo de manteiga de amendoim (à temperatura ambiente)
- 1 colher de café de baunilha

Preparação:

1. Antes de começar certifica-te que a manteiga de amendoim se encontra à temperatura ambiente, utiliza papel vegetal ou coloca gordura num tabuleiro.
2. Primeiro derrete a margarina numa panela de tamanho médio e acrescenta o açúcar em pó, mexe bem para se juntar. Poderá demorar alguns minutos para a mistura se incorporar bem.
3. Baixa o lume a acrescentar o chocolate em pó mexendo sempre, depois de tudo bem misturado adicione a baunilha e manteiga de amendoim.
4. Deitar a mistura numa forma baixa e depois de arrefecer colocar no frigorífico até estar rijo.

V3 - Tiramisú

Ingredientes:
Bolo

- 2 chávenas de chá de leite de soja
- 1 colher de chá de baunilha
- 3 chávenas de chá de farinha de trigo
- 1 1/3 chávenas de chá de açúcar demerara
- 1/3 chávena de chá de óleo
- 2 colheres de sopa de vinagre
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó
- 2 colheres de sopa de cevada solúvel

Recheio:

- 2 chávenas de chá de leite de castanha do pará
- 300 gramas de tofu
- 1 colher de chá de baunilha
- 1/2 chávena de chá de açúcar demerara
- 2 colheres de chá de agar-agar

Preparação:

1. Ferva o leite de soja misturado com a baunilha. Enquanto isso, misture a farinha com o açúcar. Acrescente o leite, o vinagre e o óleo.
2. Mistura bem até não apresentar grunhos.
3. Por fim, adiciona o fermento e leva imediatamente a forno a baixa temperatura para assar.
4. Após assado, divide o bolo em duas partes e rega generosamente o bolo com a cevada solúvel dissolvida em 2 chávenas de água a ferver.
5. Enquanto deixas arrefecer, cozinha o agar-agar.
6. Num liquidificador bate os restantes ingredientes e por fim, adiciona a gelatina.
7. Monta o bolo em camadas e cobre com alfarroba ou cacau em pó.

Quarta-feira

Pequeno-almoço

V1. Batido de Frutas

Dica: A fruta é essencial numa dieta vegetariana, ajuda-nos a ter todos os nutrientes que precisamos! # Eat Raw, Be Raw, Be Healthy and Be Happy ;)

V2. Torradas com Tomatada

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

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

V3. Pudim de chia

Ingredientes:
- 1 1/2 chávenas de leite de amêndoa ou de coco
- ½ chávena de sementes de chia
- 2 colheres de sopa de xarope ácer
- 1/2 vagem de baunilha, dividida e raspada
- 1 chávena de bagas à escolha
- 1 xícara de granola
- Sementes de chia secas, para servir

Preparação:
1. Colocar o leite, as sementes de chia, xarope de ácer e as sementes de baunilha num frasco
2. Aperte a tampa com firmeza e dê uma boa batida, então coloque no frigorífico durante a noite
3. As sementes de chia se irão expandir para cerca de três vezes o tamanho delas.

Almoço

V1 - Stir-fry de couve flor

Ingredientes:
- 1 cabeça de couve-flor
- 4 colheres de sopa de óleo vegetal
- 6 fatias de gengibre fresco
- 1 cebola pequena, cortada em fatias finas
- 5 dentes de alho, fatiados

- 2 cebolas
- 1/2 colher de chá de flocos de pimenta vermelha esmagados (opcional)
- 1 colher de chá de óleo de vegetal
- 2 colheres de sopa de vinho de arroz Shaoxing ou xerez seco
- 1 1/2 colheres de sopa de molho de soja
- 1/4 colher de chá de açúcar

Preparação:

1. Pré-aqueça o forno a 200 graus,
2. Num tabuleiro, espalhe a couve-flor numa única camada e adicione com 2 colheres de sopa de óleo. Tempere com sal e pimenta e assada até ficar dourada, cerca de 30 minutos. Mexer a couve a meio.
3. Aqueça 2 colheres de sopa de óleo no seu wok em fogo médio-alto. Adicione o gengibre e cozinhe por 2 minutos até ficarem caramelizados. Adicione a cebola e o alho, e cozinhe por mais 2 minutos, certificando-se de que não queimem.
4. Levante o fogo para cima e adicione a couve-flor e as cebolas. Cozinhe por 30 segundos e adicione os flocos de pimenta vermelha esmagados (se estiver usando), óleo de gergelim, vinho de arroz Shaoxing ou xerez, molho de soja e açúcar. Mexa tudo juntos, mexa-se por cerca de 1 minuto e sirva com arroz cozido no vapor.

V2 - Tofu asiático

Ingredientes:

- 250gr de tofu
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 dente de alho picado
- 3 chávenas de legumes variados
- 3 colheres de sopa de molho de chili doce
- 2 colheres de sopa de Sriracha
- 2 colheres de chá de molho de soja

Preparação:

1. Uma hora antes de cozinhar, envolve o tofu em toalhas de papel e coloque entre duas placas para ajudar a pressionar o líquido. Eu gosto de mudar as toalhas de papel uma vez durante este processo.
2. Corte o tofu em cubos
3. Coloque o azeite numa frigideira antiaderente em lume médio-alto.
4. Uma vez que esteja quente, adicione os cubos de tofu e deixe-os fritar até dourar de um lado e saltear os vegetais.

Não se esqueça de acompanhar com arroz!

V3 - Quinoa abacate espinafres

Ingredientes:

- 1/2 chávena de quinoa seca
- 1 1/2 chávena de caldo de vegetais
- 350 gr de grão de bico
- Tomates cereja, cortados ao meio
- 1/4 cebola em cubos
- 3 dentes de alho picados
- 2 abacates, cortados em cubos
- Coentros q.b
- 2 chávenas de espinafres
- 2 colheres de chá. mostarda dijon
- Raspas de 1 limão
- Suco de 1 limão suculento, ou dois limões não tão suculentos :)
- 2 colheres de chá. azeite
- 1/2 colher de chá. cominho
- sal e pimenta

Preparação:

1. Prepare quinoa de acordo com as instruções da embalagem.
2. Quando a quinoa estiver cozida, coloque-a de lado para arrefecer.
3. Em um processador de alimentos (1,2,3) adicione os coentro e os espinafres.
4. Em uma tigela, adicione os grãos-de-bico, os legumes picados, os tomates, o abacate, a cebola e o alho.
5. Em uma tigela, mexa os ingredientes de limpeza juntos. Despeje sobre a salada.
6. Adicione sal e pimenta a gosto.

Jantar

V1 - 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 polvilharsal 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.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.
5. Na frigideira onde refogamos os legumes aquecemos o quuejo até este derreter e espalhamo-lo por cima da pizza.
6. Tapamos a frigideira com uma tampa e deixamos cozinhar mais um ou dois minutos.
7. Polvilhamos com orégãos e servimos.

V2 - Bifes de Seitan de Cebolada

Ingredientes:

- 1 naco de seitan (250g)
- 1 cebola grande
- 3 a 4 colheres de sopa de azeite
- 2 tomates maduros (ou 3 colheres de polpa de tomate)
- 1/2 copo de vinho branco ou cerveja
- 2 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 1 colher de sopa de molho de soja
- 1 colher de sopa de molho inglês
- 1 colher de sopa de mostarda
- 1 raminho de salsa/coentros
- sal e pimenta q.b.

Preparação

1. Partimos o seitan em fatias finas e temperamos com o vinho/cerveja, o alho, o louro, o molho de soja, o molho inglês, o sal e a pimenta. Reservamos.

2. Num tacho deitamos o azeite, a cebola às rodelas, a polpa de tomate ou os tomates aos cubinhos e a salsa (ou coentros). Por cima espalhamos as fatias de seitan e toda a marinada. Levamos ao lume e tapamos, deixando cozinhar até que a cebola fique transparente e mole. Convém que fique com molho, por isso, caso necessário, acrescentamos um pouco de água.
3. Sugestão de acompanhamento: batatas cozidas e uma salada de alface, rúcula, cenoura e pimentos assados.

V3 - Risotto de Portobello e Cenoura

Ingredientes:

- 125 gramas de arroz
- Cogumelos portobello cortados em pedaços
- 2 cenouras médias cortadas em cubinhos
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- 4 colheres de sopa de polpa de tomate
- Azeite
- 1 Folha de Louro
- 1/2 Malagueta
- 1 copo vinho branco
- 3 colheres de sopa de Shoyu
- Ervas de Provence (opcional)
- Salsa
- 4 colheres de sopa de aveia em Flocos + 1 copo água (batido no liquidificador e coado)

Preparação:

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

Sobremesas

V1 – Fruta da época

V2 – Leite Creme vegano

Ingredientes:
- 1 L de leite de soja (natural, sem açucar)
- 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 açucar (pode aumentar ou diminuir a gosto)

Preparação:
1. Leva 800 ml do leite ao lume com o limão, o açucar 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 açucar 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.

V3 – Cookies de Gengibre e Canela

Ingredientes:
- 1 chávena e meia de farinha de amêndoa (ou trigo integral)
- 3 colheres de café de engibre em pó (ou ralado fresco)
- 1 colher de café de bicarbonato de sódio
- 3 colheres de sopa de leite vegetal
- 1/2 chávena de açúcar de coco
- 1/2 chávena de óleo de coco
- 1 colher de chá de canela
- Sal

Preparação:
1. Misturar numa taça o açúcar de coco com o óleo e o leite.
2. Adicionar o gengibre, a canela, bicarbonato e farinha mexendo tudo e colocar um pouco de sal.
3. Retirar a massa fazendo formas para as cookies.

4. Levar ao forno a 180º durante 12 minutos

Quinta-feira

Pequeno-almoço

V1 - Papas aveia banana e manteiga amendoim

1. Fazer papas de aveia no lume e cozinhar bem.
2. Depois de arrefecer colocar bananas às fatias e 2 colheres de manteiga de amendoim. Misturar bem e está pronto a servir.

V2 - Granola caseira

Ingredientes:

- 200 gramas de flocos de aveia médios previamente lavados
- 200 gramas de flocos de trigo sarraceno previamente lavados
- 200 gramas de flocos de arroz previamente lavados
- 200 gramas de amêndoas laminadas previamente higienizadas
- 50 gramas de sementes de girassol previamente higienizadas
- 50 gramas de pevides de abóbora previamente higienizadas
- 200 gramas de millet puff
- 40 ml de néctar de agave
- 50 gramas de côco desidratado
- 50 gramas de banana desidratada
- 50 gramas de bagas de goji
- 2 colheres de sopa de canela em pó
- 1 colher de café de flor de sal

Preparação:

1. Numa taça junte todos os ingredientes, exceto o côco desidratado, a banana desidratada e o millet puf. D
2. e seguida coloque a mistura sobre papel vegetal no tabuleiro.
1. Pré-aquecer o forno cerca de 15 minutos a 180ºC. Coloque o tabuleiro no centro do forno e vá mexendo para dourar.
2. Quando estiver quase dourado, coloque o millet puf, os frutos desidratados e as bagas de goji e misture.
3. Deixe ficar mais 5 minutos, retire, deixe arrefecer e conserve num frasco hermético.

V3 - Torradas de hummus e beterraba

Prepare o hummus e barre no pão, acrescentar beterraba fatiado. Bom apetite!

Almoço

V1 - Sopa de Curgete na Caneca (Ayurvédica)

Ingredientes:

- 4 Batatas, médias
- 2 Curgetes
- 1 Pimento vermelho
- 1 Cebola
- 1,5L Água
- Azeite, a gosto
- 2 Dentes de alho
- 1 c. chá Açafrão (usei fresco)
- 1⁄2 c. sopa Sementes de mostarda (opcional)
- 1 c. chá Cominhos
- 1 Ramo de coentros, frescos
- 1 c. chá Caril (opcional)
- 1 c. chá Sal (usei flor de sal)
- Hortelã, para decorar

Preparação:

1. Corte as batatas e a curgete em cubos. Corte o pimento e a cebola em pedaços pequenos.
2. Numa panela coloque as batatas e adicione a água. Leve a ferver e deixe cozinhar durante 15 minutos ou até as batatas ficarem cozidas.
3. Numa frigideira antiaderente aqueça o azeite. Coloque a cebola e deixe refogar, até a cebola ficar translúcida.
4. Junte o pimento e deixe refogar mais um pouco.
5. Esmague os dentes de alho e tempere com açafrão, sementes de mostarda, cominhos,coentros frescos, caril (se utilizar) e sal. Envolva tudo e deixe apurar, durante 3 minutos.
6. Quando as batatas estiverem cozidas, junte o refogado e a curgete, deixe cozer mais 10 a 15 minutos.
7. Triture tudo com a varinha mágica ou num processador de alimentos, até ficar com um creme.
8. Sirva a sopa em canecas e decore com algumas folhas hortelã.

Pode substituir as batatas por: abóbora, cenoura, lentilhas, feijão.
Pode substituir as curgetes por: brócolos, tomates, cogumelos, espinafre ou pimento.
Esta é uma sopa Ayurvédica: é simples e desintoxicante.

V2 - Guisado de lentilhas com tomate

Ingredientes:

- 1 litro de água
- 200 g de lentilha seca
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 pimentão verde médio, picado
- 1 cebola média, picada
- 500 g de tomate sem pele, sem sementes e picado
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Preparação:

1. Em uma panela, ferva a água e ponha a lentilha. Abaixe o fogo e deixe a lentilha cozinhando por 20 minutos; escorra.
2. Em uma frigideira grande, em fogo médio, aqueça o azeite. Refogue a cebola junto com o pimentão verde. Acrescente os tomates e tempere com sal e pimenta.
3. Junte a lentilha cozida. Abaixe o fogo e cozinhe por mais 25 a 30 minutos, até que a lentilha esteja macia.

V3 - Bolonhesa de lentilhas

Ingredientes:

- 1 cebola pequena, picada
- 2 copos de água pequenos
- 300 gramas de lentilhas cozidas
- +ou- 100 ml de vinho branco
- +ou- 300 ml de molho de tomate
- 1 colher de sopa de alho em pó
- Meia colher de chá de pimenta preta
- 1 colher de sopa de paprika
- 1 colher de sopa de caril em pó
- 1 colher de sopa de açúcar de côco
- Sal a gosto

- 200 gramas de creme de côco

Preparação:

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

Jantar

V1 - Almôndegas de Seitan no Forno

Ingredientes:

- 250g de seitan
- 2 rodelas grossas de chouriço/salpicão vegetal
- 1 tomate grande
- 6 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de queijo vegetal ralado
- 1 colher de sopa de paprika fumada
- 1 chávena de chá de farinha de trigo
- sal e pimenta q.b.
- Azeite q.b.

Para o molho:

- 1 chávena de chá de polpa de tomate
- 2 colheres de sopa de vinho
- 1 colher de sopa de molho inglês
- 1 colher de sopa de molho de soja
- 1 cubo de caldo vegetal
- 6 dentes de alho
- Azeite q.b.
- Orégãos q.b.
- Sal e pimenta q.b.

Preparação:

1. Picamos o seitan e o chouriço (não demasiadamente).

2. Levamos ao lume um fio de azeite com os alhos picados. Juntamos o picado de seitan e refogamos durantes uns breves minutos, mexendo bem. Retiramos do lume para uma bacia.
3. Juntamos o tomate picado e espremido, o queijo ralado e a farinha. Temperamos com sal, pimenta e paprika, misturamos tudo muito bem e deixamos arrefecer.
4. Moldamos as almôndegas, fazendo pequenas bolas com as mãos. Caso necessário, juntamos mais um pouco de farinha. Espalhamos as almôndegas num tabuleiro untado com azeite e levamos ao forno a 200º até ficarem tostadas. Viramo-las e deixamos tostar do outro lado.
5. Enquanto as almôndegas assam no forno, fazemos o molho. Num tacho refogamos levemente os alhos picados no azeite. Juntamos todos os outros ingredientes e deixamos cozinhar tapado em lume brando. Caso necessário, juntamos um pouco de água. Caso queiramos engrossar o molho dissolvemos uma colher de chá de farinha num pouco de água, juntamos ao molho e deixamos cozinhar mais um minuto.
6. Juntamos o molho às almôndegas, polvilhamos com orégãos e acompanhamos com puré de batata, arroz, salada, etc.

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. Juntamos o tofu aos cubinhos ou fatias finas e a curgete ralada. Temperamos com sal, pimenta e cominhos e deixamos refogar uns 3 minutos.
3. Forramos um pirex com os grelos cozidos, por cima espalhamos o refogado de tofu e por cima cobrimos com a broa esfarelada.
4. Regamos com azeite e levamos ao forno até dourar.
5. Podemos servir com batata cozida ou batata a murro, por exemplo.

V3 - Atum vegetal

Ingredientes:

- 1 chávena de chá de nacos de soja
- 4 colheres de sopa de vinagre
- 2 colheres de sopa de molho inglês
- 3 colheres de sopa de maionese *

Preparação:

1. Cozemos os nacos de soja durante 15 minutos em água suficiente para cobri-los e 3 colheres de sopa de vinagre. Retiramos do lume e lavamos bem os nacos de soja em água corrente, apertando bem com os dedos. Espremeмos até sair o líquido todo.
2. Esfiamos os nacos de soja e juntamos uma colher de vinagre, o molho inglês e a maionese. Está pronto a usar em saladas, sandes, patés, recheios, etc.

* Nota: a maionese é feita batendo no liquidificador uma embalagem de natas de soja com 2 colheres de sopa de mostarda, uma colher de chá de alho em pó, sal e pimenta a gosto, ao mesmo tempo que se junta óleo de girassol em fio até prender.

Sobremesas/Snacks

V1 - Pão de queijo

Ingredientes:

- 2 xícaras (de chá) bem cheias de mandioquinha (batata baroa) picada (cerca de 300g)
- 1 e 1/2 xícara (de chá) de polvilho doce
- 1/2 xícara (de chá) de polvilho azedo
- 1 colher (de chá) de fermento químico em pó
- 1/4 de xícara (de chá) de água
- 5 colheres (de sopa) de óleo
- 1 colher (de chá) de sal ou mais se preferir

Preparação:

1. Antes de tudo, cozinhe a mandioquinha. Em uma panela com água fervente, coloque a mandioquinha picada e deixe cozinhar até ficar macia (espete um garfo ou faca e ele deve atravessar com facilidade). Escorra bem e em seguida amasse bem com um garfo, até obter um purê uniforme. Reserve.
2. Pré-aqueça o forno a 210ºC. Em uma vasilha, coloque o polvilho doce, o polvilho azedo, o fermento químico em pó e misture.
3. Coloque a água, o óleo e o sal em uma panela pequena, misture e deixe ferver. Quando estiver borbulhando, desligue e jogue sobre a mistura dos polvilhos. Misture bem até virar uma farofinha. Adicione o purê e misture novamente, até obter uma massa uniforme. Modele bolinhas de tamanho médio, cerca de 4cm de diâmetro, e coloque em uma assadeira antiaderente. Leve para assar por cerca de 50 minutos ou até os pãezinhos ficarem rachados e completamente assados. Está pronto!

V2 - Bolo de Cenoura, Côco e Laranja

Ingredientes:

- 3 cenouras médias
- 2 laranjas pequenas (ou 1 grande – de modo a fazer cerca de 100ml de sumo)
- 150 gramas de farinha
- 70 gramas de açúcar (exemplo, açúcar de côco)
- 50 ml de leite vegetal (exemplo, leite de aveia)
- 50 ml de óleo de girassol
- 1 colher de chá de fermento

Preparação:

1. Junte a farinha, o côco, o fermento e o açúcar.
2. Rale as cenouras e junte à mistura anterior.
3. Esprema as laranjas e, numa tigela à parte, junte o sumo com o leite vegetal e o óleo
4. Junte a polpa das laranjas espremidas à tigela dos sólidos e mexa para misturar muito bem.
5. Finalmente acrescente os líquidos aos poucos e vá mexendo até ficarem bem incorporados.
6. Se a forma não for de silicone ou anti-aderente, unte-a e polvilhe-a.
7. Verta o preparado na forma e leve ao forno pré-aquecido a 180º, durante cerca de 40 minutos.
8. Deixe arrefecer 5 minutinhos antes de desenformar. Se for para levar para fora, deixe-o arrefecer completamente, de preferência em cima de uma rede, antes de o colocar na boleira, tupperware ou no recipiente que quiser (eu, como já disse, usei a mesma forma em que cozeu).

V3 - Fruta da época

Sugerimos que coma fruta da época depois das refeições e entre refeições.

Sexta-feira

Pequeno-almoço …nham nham nham! Café da manhã!

V1 - Pão com compota de abóbora

Receita da compota:

Ingredientes:

- 400 grs de abóbora
- 100 grs de coco ralado
- 1 chávena de açúcar
- 2 chávenas de água
- 3 cravos da índia

Preparação:

1. Lave a abóbora e pique em pedaços pequenos, cozinhe na água com 3 cravos da índia por volta de 30 minutos no fogo médio.
2. Após cozido amasse com um garfo, acrescente o açúcar e o coco, misture e deixe cozinhar mais alguns minutos.

V2 - Sumo de laranja, banana e maçã na liquidificadora

V3 - Pão de sementes com manteiga vegetal

Almoço

V1 - Hamburguer de broculos no forno

Ingredientes:

- 1/3 cup/chávena de Arroz Integral cozido
- 1 pé grande de Brócolos
- 2 colheres de chá de Azeite Extra Virgem
- 1 Cebola grande, às rodelas
- 1 a 2 colheres de chá de Cominhos em pó
- 400 a 500 gramas de Grão de Bico, cozido
- 1 colher de sopa de *Tahini* (pasta de sementes de sésamo)
- 1/2 cup/chávena de **pão ralado de milho (sem glúten)**
- Sal Marinho com ervas aromáticas
- Pimenta Preta, moída na hora

Preparação:

1. Cortar os talos dos bróculos e cozê-los a vapor, até ficarem tenros.
2. Numa frigideira, aquecer o azeite em lume médio e juntar a cebola às rodelas, mexendo ocasionalmente, por 3 a 5 minutos. Desligar o lume, juntar os cominhos e mexer.
3. Num processador de alimentos, colocar o arroz integral cozido, a cebola temperada com cominhos, o grão de bico e o tahini. Temperar com uma pitada de sal marinho com ervas aromáticas e pimenta preta moída na hora. Triturar.

4. Transferir a massa para uma tigela grande e juntar o **pão ralado de milho (sem glúten)**. Envolver bem.
5. Moldar os hambúrgueres e colocá-los num tabuleiro de ir ao forno, revestido com prata.
6. Levar ao forno pré-aquecido, aproximadamente 40 minutos, a 200º, ou até a crosta dourar. Deve virar os hambúrgueres a meio do tempo.

(Sugestão)
Servir os hambúrgueres num **pão chapata de farinho de milho** ou num **pão de hambúrguer de arroz e milho com sementes de linhaça**.
Guarnecer com umas folhas de espinafres, rodelas de tomate e cebola caramelizada (receita **aqui**).

V2 - Cogumelos salteados à estilo chinês

Salteado de Cogumelos:

- 1 colher de sopa de Óleo de Amendoim
- 5 dentes de Alho, esmagados e picados
- 1 pequeno pedaço de Gengibre, sem pele e cortado em fatias finas e pequenas
- 350 gramas de Cogumelos frescos, cortados em generosas fatias
- 1/4 de chávena de Molho de Soja
- 1/4 de chávena de Vinagre de Arroz
- 1/4 de chávena de Óleo de Sésamo Tostado
- 1 colher de sopa de Açúcar Amarelo
- 1 mão cheia pequena de folhas de Manjericão fresco
- 1 Malagueta vermelha, sem sementes e cortada em aneis finos, para guarnecer

Salteado de Espinafres:

- 1 colher de sopa de Óleo de Amendoim
- 2 dentes de Alho, esmagados e picados
- 1 saco de Espinafres biológicos
- 1 pequena porção de Água fresca
- Uma pitada de Sal Marinho

Preparação:

1. adicionar o óleo de amendoim. Quando o óleo aquecer, adicionar o alho e o gengibre e saltear rapidamente por alguns minutos.
2. De seguida, colocar os cogumelos e esperar alguns segundos antes de mexer, por 2 ou 3 minutos, até escurecer os cogumelos.

1. Adicionar o molho de soja, o vinagre de arroz e o óleo de sésamo tostado;
2. reduzir o lume para médio e cozinhar por aproximadamente mais 6 minutos. Mexer bem com uma colher de pau e juntar o açúcar amarelo.
3. Deixar levantar fervura e reduzir o lume para médio baixo e mexer até o molho de apresentar consistente e os cogumelos estarem bem cozinhados (cerca de 5 minutos).
4. Desligar o lume, adicionar algumas das folhas de manjericão e deixar que elas murchem ligeiramente.
5. Com uma colher, retirar os cogumelos para um prato fundo e guarnecer com as restantes folhas de manjericão e a malagueta.

Salteado de Espinafres

1. Colocar a wok em lume alto e adicionar o óleo de amendoim.

2. Juntar o alho e mexer até este se apresentar com uma textura ligeiramente crocante. Adicionar as folhas de espinafres e mexer com cuidado com uns pauzinhos de madeira, de forma a não partir os espinafres.
3. Adicionar uma pequena porção de água para criar vapor e deixar cozinhar por 2 ou 3 minutos.

V3 - Salada Morna de Quinoa

Ingredientes

- 1 colher de sopa de Azeite Extra Virgem
- 1 Batata Doce grande
- 1 Cebola, picada
- 2 dentes de Alho, picados
- 1/2 colher de sopa de Vinagre Balsâmico
- 300 gramas de Cogumelos frescos
- 5 folhas grandes de Couve Portuguesa
- 1 cup/chávena de Quinoa
- Sal Marinho, a gosto
- Tomilho, a gosto
- Pimenta Preta moída na hora, a gosto

Preparação:

1. Num tacho, ferver dois cups/chávenas de água e juntar a quinoa. Cozer em lume brando, com uma pitada (muito pequena) de sal marinho, até a água evaporar. Reservar, com o tacho tapado.
2. Pré-aquecer o forno a 180º. Descascar a batata doce, cortá-la em pequenos pedaços e levá-la a água a ferver, só até amolecer ligeiramente. Forrar um tabuleiro com papel vegetal e levar a batata doce ao forno, regada com meia colher de sopa de azeite extra virgem, tomilho e pimenta preta a gosto. Assar por 15 a 20 minutos. Reservar.
3. Aquecer em lume médio uma frigideira grande com meia colher de sopa de azeite extra virgem. Juntar os alhos e a cebola picada e saltear ligeiramente. Juntar os cogumelos laminados e o vinagre balsâmico e cozinhar até os cogumelos se apresentarem tenros.
4. Baixar o lume para o mínimo e juntar a couve portuguesa, previamente picada. Temperar com uma pitada de sal marinho e pimenta preta moída na hora. Misturar bem e deixar a couve murchar ligeiramente. Desligar o lume.
5. Adicionar a quinoa e envolver tudo com cuidado.
6. Por último, juntar a batata doce assada e envolver com cuidado, para não desmanchar a batata doce

Jantar

V1 - Migas de grelos com feijão frade

Ingredientes:
- 1 molho de Grelos biológicos
- 300 gramas de Feijão Frade, previamente cozido
- 3 fatias de Pão rústico, cortadas em pedaços pequenos
- 4 dentes de Alho grandes, em fatias finas
- Azeite Extra Virgem biológico
- Pimenta Preta, moída na hora
- Uma pitada de Sal Marinho grosso

Preparação:
1. Coza o feijão frade, escorra-o e reserve.
2. Lave o molho de grelos e leve-os a cozer em água abundante com uma pitada de sal marinho grosso.
3. Depois de cozidos, escorra bem a água e reserve.
4. Num tacho, aqueça um fio de azeite e junte o alho. Deixe refogar ligeiramente com o lume baixo.
5. Adicione os pedaços de pão e o feijão frade e, com o lume baixo, salteie mais um pouco.
6. Por fim, junte os grelos cozidos, regue com mais um fio de azeite e mexa, envolvendo tudo muito bem.
7. Tempere a gosto com pimenta preta moída na hora.

V2 - Esfihas de espinafres

Massa
- 1 tablete de fermento biológico fresco (ou seco)
- 300 ml de água morna
- 100 ml de óleo
- 1 colher (sobremesa) de sal
- 1 colher (sobremesa) de açúcar
- 5 xícaras de farinha de trigo (pode misturar branca com integral)

Recheio
- 3 maços de espinafre
- alho e cebola
- sal a gosto
- pimenta calabresa (opcional)

Modo de Preparo:

1. Numa tigela grande dissolva completamente o fermento no açúcar e no sal. Junte a água, que deve estar morna, e depois acrescente os demais ingredientes, adicionando a farinha de trigo por último e aos poucos.
2. Sove a massa numa mesa ou pia enfarinhada.
3. Deixe crescer por 30 minutos num local seco, encoberta por um pano de prato.
4. Para saber quando está pronta, basta tirar uma bolinha, colocar na água e esperá-la subir.
5. Enquanto isso, você pode fazer o recheio. Basta lavar o espinafre, separando as folhas dos talos. Dourar uma cebola e alho no azeite ou manteiga/margarina. Acrescente as folhas, tempere e espere que murchem. Então, tire o excesso de água com uma peneira (esta água rica em nutrientes, eu uso depois para cozinhar arroz ou fazer um macarrão ao pesto ou sopa).
6. Com o recheio pronto e a massa crescida, você pode separar esta última em bolinhas pequenas, abri-las e modelá-las com um objeto redondo.
7. Eu sei uma tampa de pote. Se fizer a receita inteira e modelar esfihas pequenas, poderá fazer mais ou menos umas 20.
8. Coloque o recheio e faça as bordinhas. Achate o recheio no centro para que preencha todo o espaço da massa.
9. Disponhas as esfihas numa assadeira (não untar). Asse em forno médio a quente, pré-aquecido, por cerca de 30-40 minutos, ou até que as bordas fiquem douradas.

V3 - Cannelloni recheados com cogumelos

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de azeite extra virgem
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta do reino
- 200g de shitake fresco cortado em cubos
- 200g de shimeji fresco desfiado
- 2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada
- 1 xícara (chá) de queijo minas ralado
- 1 pacote de massa de lasanha pré-cozida
- 2 receitas de molho de tomates

Modo de preparação:

1. Aqueça bem uma frigideira e unte com azeite.
2. Em fogo alto, refogue os cogumelos sem mexer demais até ficarem dourados.
3. Retire-os da frigideira e acrescente a manteiga.
4. Refogue rapidamente o alho picado e volte os cogumelos dourados para a frigideira com o alho.
5. Tempere com sal e pimenta do reino.
6. Recheie as massas de lasanha com os cogumelos refogados e o queijo ralado, enrole formando um caneloni.
7. Pré aqueça o forno a 180°C.
8. Coloque uma camada generosa de molho de tomate no fundo de um refratário de vidro.

9. Disponha os rolinhos de caneloni sobre o molho e despeje sobre a massa o restante do molho.
10. Leve ao forno por 20 minutos (Se desejar, polvilhe queijo parmesão ralado antes de levar ao forno)

Sobremesas

V1 - Madalenas mirtilo

Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha integral de espelta
- 2 colherinhas de pó para fornear
- ½ colherinha de sal
- 2 xícaras de mirtilo
- ½ xícara de óleo
- ½ xícara de leite de soja
- ½ xícara de xarope de bordo
- ¼ de xícara de néctar de agave

Preparação:

1. Pré-aqueça o forno a 190 graus e prepare uma placa de moldes de madalena, untando-as com óleo.
2. Misture os ingredientes úmidos numa tigela grande.
3. Em outra tigela coloque os ingredientes secos e mexa muito bem.
4. Lave o mirtilo ou arandos e adicione-os à mistura.
5. Com ajuda de uma colher, coloque a massa em cada furo do molde até cobri-los totalmente.
6. Leve ao forno e retire quando as madalenas estiverem douradas.

V2 - Nutella caseira

Ingredientes:

- 1 xícara de avelãs torradas, sem casca
- 1/4 de xícara de cacau em pó
- 1/2 de xícara de açúcar (usei mascavo)
- 3/4 de colher de chá de essência de baunilha
- 1/4 de colher de chá de sal
- 4 colheres de sopa de óleo de milho
- 2 colheres de sopa de chocolate meio amargo derretido

Preparação:

1. Descasque as avelãs. Eu usei um martelo para quebrar a casca, mas existem utensílios para isso. Apenas tome cuidado para não quebrar a avelã dentro. Depois coloque-as numa assadeira para tostar. Isso deverá ser algo rápido. É importante, portanto, não deixá-las queimar.
2. Então, bata-as no processador com os ingredientes até que fique uma massa bem homogênea.
3. Aí é só armazenar num potinho e deixar na geladeira.

V3 - Gelado de banana com cacau

Ingredientes:
Sorvete clássico
- 2 bananas congeladas por taça
- 1/2 sumo de limão
- Sorvete de cacau
- 2 bananas congeladas por taça
- 1/2 sumo de limão
- 1 colher de sopa de cacau em pó

Calda de hortelã
- 1 xícara de hortelã fresca
- 1 xícara de água
- 1 xícara de açúcar
- 1 colher de sobremesa de maisena dissolvida num pouco d´água
- Calda de laranja
- 1 xícara e meia de suco de laranja
- 1/2 xícara de açúcar
- suco de 1 limão
- 1 colher de sobremesa de maisena dissolvida num pouco d´água

Modo de Preparo:
1. Faça as caldas algumas horas antes, para que possam esfriar. A forma de preparo delas é bem parecida. No caso da de hortelã, bata tudo no liquidificador, menos a maisena. Depois, coloque numa panela ou caneca, com o amido de milho dissolvido, fervendo o conteúdo em fogo baixo. Vá mexendo até ficar em ponto de calda. Isso vai levar uns 10 minutos mais ou menos. Coe, deixe esfriar e guarde na geladeira. Já o de laranja, é só juntar os sucos de limão e laranja, com o açúcar e maisena dissolvida e colocar no fogo, repetindo a operação do de hortelã.
2. Quanto ao sorvete, é a parte mais fácil. Pegue as bananas congeladas, coloque no processador com o limão e bata até ficar cremoso. Para alternar os sabores, é só incluir o ingrediente desejado no momento do processamento, como o cacau, citado acima.
3. Isso feito, é só servir em tacinhas, com a calda e granola, mas você pode inventar moda e jogar por cima o que quiser.

Sábado

Pequeno-almoço

V1 - Batido proteico de cânhamo e kiwi

Ingredientes

- 1 colher de proteína de Cânhamo
- 250ml de leite de amêndoa
- 1 colher de sobremesa de sementes de cânhamo
- 1 colher de sobremesa de sementes de girassol
- 1 molho de espinafres
- 1 banana semi congelada, para uma textura mais cremosa
- 3 kiwis descascados

Preparação

1. Misturar os ingredientes todos num liquidificador até obter uma mistura homogénea.
   Esta receita dá para dois copos grandes e pode ser guardada selada no frigorífico durante uma noite.

V2 - Muffin de banana

Ingredientes:

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

Preparação

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

V3 - Biscoitos de limão

Ingredientes

- 3/4 de copo de natas vegetais
- 3/4 de copo de açúcar
- 2 colheres de chá de raspa de limão
- sumo de 1 limão
- 1 copo de farinha

Preparação

1. Pré-aquecer o forno a 200º.
2. Numa taça juntar as natas e o açúcar, bater até obter uma mistura cremosa, incorporar o a raspa e o sumo de limão. Mexer bem. Adicionar com cuidado a farinha e bater até ficar uma mistura homogénea.
3. Num tabuleiro preparado com um folha de papel vegetal, com a ajuda de duas colheres espalhar a massa, deixando 1 cm de espaço entre cada biscoitinho.
4. Levar ao forno 10 minutos, ou até as bordas das bolachas começarem a ficar douradas. Retirar do forno e deixar arrefecer no tabuleiro.

Almoço

V1 - Mini vegan fritattas

Ingredientes:

- 500gr de tofu
- ⅓ copo de leite de soja
- 1 colher de chá de açafrão
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 xícara de abobrinha picada
- 2 colheres de sopa de cebolinho
- 1 espiga de milho, cortar os grãos
- 2 dentes de alho picados
- 1 xícara de tomates cereja
- 2 xícaras de folhas frescas de espinafre
- 2 colheres de sopa de pesto de manjericão (Receita em Notas!)
- sal e pimenta

Preparação:

1. Pré-aqueça o forno a 350 graus Fahrenheit.
2. Coloque tofu, leite de soja e açafrão em um processador de alimentos e misture até ficar homogêneo.
3. Em uma panela, aqueça o óleo e adicione as abobrinhas. Cozinhe por 7 a 8 minutos ou até começar a molhar e suavizar ligeiramente.

4. Adicione o milho, a cebola verde e o alho. Cozinhe mais 2-3 minutos.
5. Adicione os tomates e os espinafre, cozinhe até cozinhar até que o espinafre esteja começando a marchitar e desligar o calor.
6. Misture o tofu purificado, vegetais, pesto, sal e pimenta juntos em uma tigela grande.
7. Corte o papel de pergaminho em quadrados de 4 polegadas e dobre em copos de lata de muffin. (Não salte os revestimentos de papel, pois estes ajudam a frittatas a manter a forma.) Pulverize levemente com óleo de cozinha. Coloque a massa nos copos para fazer 10 frittatas.
8. Asse por 20-30 minutos ou até levemente inchado e leve a dourar.

V2 - Feijoada Vegan

Ingredientes:

- 500g De feijão (usei o vermelho)
- 1 Cenoura grande
- 2 Batatas grandes
- 1 Pimentão vermelho grande
- Azeitonas verdes a gosto
- 2 Folhas de louro
- 5 Dentes de alho
- 1 Cebola grande
- 250 g de tofu firme
- Cheiro verde a gosto
- Óleo para refogar
- Sal a gosto
- Água o quanto baste
- Páprica, pimenta do reino preta e cominho em pó a gosto.

Modo de preparo:

1. Pique o alho e a cebola, coloque para dourar em uma panela grande com um pouco de óleo (uma colher de sopa mais ou menos).
2. Escorra a água do feijão que ficou de molho, lave rapidamente e assim que a cebola e o alho estiverem douradinhos acrescente o feijão, misture bem.
3. Adicione água na panela até cobrir por completo o feijão e passar 3 dedos, coloque duas folhas de louro na panela e tampe, deixe cozinhando em fogo alto.
4. Enquanto o feijão está cozinhando é hora de ir picando os outros ingredientes que serão acrescentados depois!
5. Lave bem a cenoura, as batatas e o cheiro verde.
6. Vamos começar com a preparação do tofu, corte em cubinhos não muito pequenos e coloque os pedacinhos mergulhados em uma água temperada com curry, páprica, sal, pimenta ou qualquer outro temperinho de sua preferência, ele será o último ingrediente a ser misturado na nossa feijoada, mas deve ficar de molho para absorver o tempero. Deixe-o assim em um canto.
7. Pique a cenoura e as batatas em pedaços não muito pequenos e nem muito grandes, veja um tamanho médio segundo o seu 'olhometro', mas reserve em potes diferentes pois serão acrescentadas em momentos diferentes! Ah, se forem orgânicas não precisa tirar a casca não, pode usar com tudo!

8. Pique o pimentão em tiras e depois reduza a tiras menores, mas que também não sejam muito pequenas… Precisam caber no garfo, mas se você deixar muito pequeno eles vão sumir ao serem postos na panela!
9. Descaroce as azeitonas caso você tenha sido mão de vaca na hora da compra e tentado economizar feito eu… deixe pedaços grandes.
10. O feijão precisará de mais água para cozinhar, então fique atento(a) para não deixar queimar… quando a água reduzir a ponto de ficar perto do mesmo nível que os grãos adicione mais água!
11. Depois de 30 minutos de cozimento com a panela fechada e fogo alto (tendo provavelmente adicionado mais água durante esse tempo) você pode colocar as cenouras, passado mais 15 minutos coloque as batatas.
12. Prove para ver se o feijão está ficando macio. Aos 50 minutos aproximadamente o seu feijão já deve estar ficando macio… então é hora de adicionar os temperinhos!
13. Coloque todos os temperos em pó que você desejar, lembrando de colocar em pouca quantidade e ir provando para não correr o risco de estragar completamente uma quantidade absurda de feijão por errar a mão na pimenta ou sal! Mas atenção: Não é pra colocar o cheiro verde agora!
14. Vá adicionando mais água conforme precisar de tempo para que o feijão fique macio…
15. Quando o feijão estiver totalmente macio adicione o pimentão e as azeitonas, misture, prove os temperos, ajuste o sabor do sal.
16. Abaixe o fogo e adicione os cubinhos de tofu, agora vamos engrossar um pouco o caldo, caso ele já esteja grosso ok, desligue o fogo, caso o caldo esteja beeeem líquido deixe cozinhar destampado em fogo baixo até engrossar um pouco.
17. Desligue o fogo e acrescente o coentros e misture.

V3 - Açorda de Tomate e Cogumelos

Ingredientes:

- 1 pão saloio (grande e alto)
- 250 gr. de cogumelos frescos laminados
- 1 lata de tomate em pedaços (ou 4 tomates maduros sem pele)
- 1 folha de louro
- 2 dentes de alho
- 1 cebola média
- azeite
- sal e pimenta q.b.
- coentros q.b.

Preparação:

1. Abra uma tampa na parte superior do pão e reserve. Retire o miolo do interior e deixe a borda com 1 centímetro de espessura a toda a volta.
2. Coloque o miolo numa tigela, junte água fria (até cobrir) e deixe repousar alguns minutos até o pão amolecer.
3. Cubra o fundo de um tacho com um bom fio de azeite e junte a cebola e os alhos picados e a folha de louro e deixe refogar. De seguida, acrescente o tomate e os cogumelos.
4. Escorra a água do pão, desfaça um pouco com as mãos e junte ao refogado. Deixe cozinhar 10 minutos, em lume brando, mexendo sempre para não colar ao tacho. Tempere com sal e pimenta a gosto. Junte os coentros picados, mexa bem e apague o lume.

Jantar

V1 - Burritos com Salada

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de água
- 1 colher (chá) de fermento
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de manteiga

Preparação:

1. Em um tigela junte a farinha, a manteiga, o fermento, o sal e misture;
2. Coloque a água fervente aos poucos, mexendo sempre com as mãos (com cuidado para não se queimar);
3. Sove a massa até que ela fique macia e deixe descansar por 10 minutos;
4. Divida a massa em pedaços, e com um rolo vá abrindo até ficar do tamanho que deseja;
5. Em uma frigideira quente, asse as tortillas uma a uma com um fio de oléo, como se fossem panquecas e reserve.

Recheio:

- Feijão preto temperado a seu modo;
- Arroz branco feito a seu modo;
- Soja temperada ao seu modo;
- Guacamole.

Receita da Guacamole:

1. Em uma tigela, coloque 1 abacate maduro e cortado em pedaços, 1 tomate picado, 1 cebola pequena e picada, sal e alho à gosto, suco de um limão, o quanto quiser de coentro e pimenta e misture bem.
2. Montagem dos Burritos
3. Basta colocar tudo em cima da tortilla, acrescentar queijo cheddar à gosto e fechar, como se monta uma panqueca. Sirva os burritos com nachos como acompanhamento.

V2 - Muamba com pirão

Ingredientes:

- 250g de seitan, cortado aos cubos;
- 1 courgete grande (ou 2 pequenas), cortada de forma enviesada;
- 1 beringela grande (ou 2 pequenas), também cortada de forma enviesada;
- Cerca de 10/15 quiabos, cortados em pedaços (nunca na vertical), rejeitando ambas as pontas;
- 1 cebola grande, picada miudinha;
- 2 dentes de alho, picados;
- 1 tomate grande (ou 2 pequenos), sem pele e picado;
- Cerca de 8 colheres de sopa de óleo de palma (quantas mais puser, mais intenso será o sabor);

- Um fio de azeite;
- Piri-piri (a gosto);
- Especiarias diversas para temperar o seitan, a gosto (uso normalmente pimenta moída e pimentão doce);
- Vinho branco (1/2 xícara);
- Alho em pó (a gosto);
- Sal (q.b.).

Modo de preparação:

1. Tempera o seitan com as especiarias, alho em pó, sal e vinho branco. Deixa repousar no mínimo 15 min.;
2. Corta os quiabos conforme explicado, e deixa-os submersos em água, com um pouco de vinagre (para perderem um pouco a "espessura");
3. Numa panela alta, coloca o fio de azeite e o óleo de palma a aquecer bastante.
4. De seguida, refoga a cebola e os dentes de alho picados, até alourarem;
5. Adiciona o piri-piri e refoga de seguida o seitan no preparado durante uns 5/7 min.;
6. Adiciona a beringela e a courgete, baixa o lume, acrescenta 1 xícara de água, tapa a panela e deixa os vegetais cozerem;
7. Por fim, escorre os quiabos e junta-os ao preparado, deixando cozer mais uns 5/7 minutos, até ficarem macios.

V3 - Arroz de Tofuril

Ingredientes:

- 250g de tofu natural (de preferência o que é vendido refrigerado, por ter um sabor mais neutro)
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 3 tomates maduros
- 1/2 chávena de chá de vinho
- 1 colher de sopa de molho de soja
- 2 chávenas de chá de arroz carolino
- 6 chávenas de água
- 2 malaguetas
- 1 ramo de coentrossal q.b.
- Azeite q.b.

Preparação

1. Cortamos o tofu aos cubos e temperamos com sal e molho de soja. Juntamos os tomates aos pedacinhos e deixamos marinar uns minutos.Refogamos a cebola e os alhos no azeite.
2. Juntamos o tofu com a marinada e as malaguetas. Mexemos bem.
3. Juntamos o vinho e deixamos refogar uns 2/3 minutos.
4. Juntamos o arroz, a água e deixamos cozinhar cerca de 10 minutos.
5. Rectificamos os temperos, juntamos água quente, caso necessário, e deixamos acabar de cozinhar o arroz.
6. No final, juntamos os coentros picados grosseiramente e servimos de imediato.

Sobremesas

V1 - Bolo de ananás

Ingredientes:

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

Preparação

1. Pré aquecer o forno a 200ºC.
2. Bater o açúcar e o tofu em puré. Adicionar o creme vegetal e bater.
3. Juntar o leite de soja alternando com a farinha e o fermento.
4. Untar uma forma com açúcar em ponto*. Deixar arrefecer. Barrar a forma com creme vegetal e colocar a fruta na forma, de modo a que envolva o bolo. Verter a massa para a forma.
5. Levar ao forno pré aquecido 15 minutos a 200ºC, baixando a temperatura para 180ºC, deixar cozinhar durante 45 minutos.

V2 - Bolachas de manteiga de amendoim com cacau crú

Ingredientes

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

Preparação

1. Pré-aquecer o forno a 160º
2. Numa taça juntar o creme vegetal, a manteiga de amendoim e o açúcar e bater até ficar com uma massa cremosa
3. Bater o tofu e adicionar à mistura previamente feita
4. Peneirar a farinha e juntar, mexendo até a mistura ficar homogénea
5. Juntar as pepitas de cacaú cru, mexer e deixar repousar 30 minutos no frigorifico
6. Colocar uma folha de papel vegetal ou alumínio num tabuleiro e com a ajuda de duas colheres fazer montinhos achatados, deixando sempre um espaço entre eles.
7. Levar ao forno durante 10 minutos e deixar arrefecer no tabuleiro.

V3 - Cheesecake Vegan de Lima e Baunilha

Ingredientes
Para a base:

- 1 xícara de tâmaras
- 1/3 xícara de sementes de girassol
- 1/3 xícara de sementes de abóbora
- 1/3 xícara de amêndoas
- 2 colheres de sopa de óleo de coco derretido se sólido

Para o recheio:

- 500 g de tofu macio drenado
- 1/2 xícara de caju cru encharcado por pelo menos 4 horas (mais está bem) e drenado
- 1/3 xícara de suco de limão fresco espremido
- 1/2 copo de óleo de coco derretido se sólido
- 1/4 xarope de xarope de agave
- Baunilha - sementes raspadas de 1 feijão de baunilha ou 1 colher de chá de colher de baunilha ou 1 colher de chá de extrato de baunilha natural

Preparação:

Para a base:

1. Coloque todos os ingredientes da crosta em um processador de alimentos e pulso até que você tenha uma migalha pequena.
2. Use as mãos e a parte de trás de uma colher para pressionar a mistura de crosta uniformemente em uma lata. Eu usei uma lata de torta de 20 cm com uma base removível.
3. Coloque na geladeira ou congelador por algumas horas para firmar.

Para o preenchimento:

1. Coloque tudo, exceto o óleo de coco, em um liquidificador ou processador de alimentos.
2. Misture até ficar homogêneo.
3. Despeje o óleo de coco, enquanto o liquidificador está funcionando. Agora você terá uma mistura de enchimento grosso e cremoso, mas disponível.
4. Despeje o enchimento em sua crosta pré-preparada e espalhe-se uniformemente e alise-a com uma espátula. Trabalhe rapidamente à medida que a crosta gelada começará a ajustar a mistura de enchimento com bastante rapidez.
5. Pop o cheesecake na geladeira durante a noite (idealmente) ou por pelo menos 2-3 horas para definir.
6. Sirva diretamente de (ou recentemente) da geladeira. Tanto a crosta como o enchimento serão suavizados à temperatura ambiente.

Notas da receita

O tempo de preparação não inclui o tempo de imersão para os cajus, ou o tempo de arrefecimento para a crosta ou cheesecake inteiro.

Esta receita congela muito bem. É melhor da geladeira, então eu não recomendaria congelá-lo antes do tempo para uma ocasião especial, mas vá em frente e congelar sobras em porções de servir. O teor de umidade do tofu significa que o cheesecake congela o sólido, permitindo uma ou duas horas para descongelar a temperatura ambiente.

Domingo:

Pequeno-almoço

V1 - Smoothie de Morango com Banana

Ingredientes:

- 2 xícaras de bananas em pedaços congeladas
- 1 caixinha de morangos
- 2 colheres (sopa) de aveia demolhada por 1 hora
- 2 castanhas do pará
- 1 xícara de água
- Gelo a gosto
- Açúcar demerara a gosto (usei 1 colher (sopa))
- Geleia de morango amolecida com água para servir

Preparação:

1. Bater tudo no liquidificador, com exceção da geleia.
2. Decorar o copo com a geleia e despejar o smoothie. Servir.

V2 - Fruta da época com iogurte vegetal

Corta a fruta em pedaços e mistura com o teu iogurte, se quiseres podes juntar algumas sementes como chia e/ou linhaça.

V3 - Granola com Cacau e Banana

Ingredientes

- 1 e ¼ cup (130grs) de flocos de arroz
- 1 Cup (20grs) de millet tufado

- ½ Cup (45grs) de amêndoas
- ¼ Cup (40grs) sementes de abóbora
- ¼ Cup (40grs) sementes de chia
- ⅔ Cup (90grs) de tâmaras sem caroço
- 2 Colheres de sopa de manteiga de amendoim
- 2 Colheres de sopa de cacau em pó
- 1 Banana madura (cerca de 100grs)

Preparação:

1. Demolhar as tâmaras por 30 minutos (até estarem macias)
2. Numa taça de vidro juntar todos os ingredientes secos: os flocos de arroz, o millet tufado, as amêndoas, as sementes de abóbora e as sementes de chia.
3. Num processador de alimentos juntar as tâmaras, a manteiga de amendoim, o cacau em pó e a banana. Triturar por alguns segundos até virar um puré.
4. Juntar o puré aos ingredientes secos e envolver muito bem com as mãos ou com uma colher.
5. Num tabuleiro de ir ao forno e forrado com papel vegetal espalhar toda a granola no tabuleiro.
6. Levar ao forno a 180º por cerca de 25 minutos (o tempo vai depender de cada forno).
7. Quando estiver dourado retirar do forno e deixar arrefecer completamente.
8. Transferir a granola para um frasco.
9. Conservar num local fresco e seco. Dura cerca de 2 a 3 semanas.

Notas

A banana e as tâmaras podem ser substituídas por outra fruta como maçã cozida;
A manteiga de amendoim, pode ser substituída por manteiga de amêndoa ou óleo de coco
O cacau cru em pó, pode ser omitido ou substituído por farinha de alfarroba.

Almoço

V1 - Grão com coentros

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de farinha de araruta
- 2 chávenas de grão cozido
- 1 cebola
- 2 cenouras
- 1 batata-doce

- Coentros
- Azeite
- Sal

Preparação:

1. Num tacho saltear as cenouras e a cebola cortadas em cubos num pouco de azeite juntamente com um molho de coentros cortados grosseiramente e sal.
2. Deixar refogar um pouco juntar então o grão, a batata-doce cortada em cubos, cobrir com a água da cozedura do grão e deixar cozer em lume baixo.
3. Quando os legumes estiverem cozidos juntar a farinha de araruta diluída num pouco de água fria e deixar ferver uns minutos até o caldo engrossar.
4. Servir polvilhado com coentros.

Dica:

Para preparar com grão seco, colocar o grão de molho na véspera e cozer depois na panela de pressão durante uns 30 minutos com a pressão no mínimo juntamente com sal, uma folha de louro (para lhe dar sabor) e uma tira de alga kombu (que facilita a digestão).

V2 - Trança 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 200ºC por cerca de 30 minutos, até que fique dourada.

V3 - Empadinhas de Tofu com arroz basmati

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 200ºC cerca de 20 minutos.
6. Desenformamos ainda quentes e servimos de imediato ou frias. Dá para cerca de 10 empadas.

Jantar

V1 - Cogumelos com Courgete e Molho de Queijo Vegetal

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 pósal 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.

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 - Empadão de Tofu e Grelos

Ingredientes:

- 200g de tofu
- 1 molho de grelos
- 10 batatas médias
- 2 dl de natas vegetais
- 6 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de margarina
- sal. pimenta e cominhos açafrão q.b.
- azeite q.b.

Preparação:

1. Partimos o tofu em cubos e temperamos com sal, pimenta e cominhos. Reservamos.Descascamos as batatas, partimos em 4 e levamos a cozer em água com sal.
2. A meio da cozedura juntamos os grelos arranjados e lavados. Retiramos do lume e escorremos, reservando a água da cozedura. Fazemos as batatas em puré, juntamos as natas e a margarina, levamos ao lume um minuto, mexendo sempre, rectificamos os temperos e reservamos.
3. Levamos os dentes de alho esmagados a refogar em azeite. Juntamos o tofu e os grelos cozidos. Deixamos refogar juntado aos poucos um pouco da água da cozedura que tínhamos reservado. Rectificamos os temperos.
4. Num recipiente de ir ao forno deitamos o refogado de tofu e grelos. Por cima cobrimos com o puré. Pincelamos com azeite temperado com açafrão e decoramos a gosto (azeitonas, sementes, etc.).
5. Levamos ao forno até ficar corado e servimos quente.Nota: em vez de batatas podemos usar curgete, cenoura, ou uma combinação de vários legumes.

Sobremesas

V1 - Churros “domingueiros”

Ingredientes

- 350ml de água
- 200 gr de farinha
- sal qb

Preparação

1. Amornar a água e juntar o sal. Adicionar a farinha e bater até obter uma massa homogénea.
2. Aquecer azeite. Colocar a massa de churros num saco pasteleiro e com um bico ondulado fritar os churros.
3. Cortar os churros com a medida desejada e polvilhar com açúcar e canela.
4. Podem ser servidos com chocolate derretido ou compotas doces.

V2 - Coquinhos de amêndoa

Ingredientes:

- 4 colheres de sopa de farinha de amêndoa (ou amêndoas peladas, torradas e moídas)
- 4 colheres de sopa de coco ralado + algum para envolver
- 3 colheres de sopa de geleia crua de agave
- 1 pitada de baunilha

Preparação

1. Mistura bem todos os ingredientes, molda esferas e envolve em coco ralado.
2. Conserva no frigorífico.

V3 – Fruta da época

VEGGIE IS THE WAY TO GO!