

Todas as receitas são veganas.
Distribuição gratuita.



AS MELHORES RECEITAS DO
VISTA-SE
★★★★★ LIVRO DIGITAL GRATUITO • 2015

“ O veganismo é uma forma de viver que busca excluir, na medida do possível e do praticável, todas as formas de exploração e de crueldade contra animais, seja para a alimentação, para o vestuário ou para qualquer outra finalidade. Dos veganos junk food aos veganos crudívoros – e todos mais entre eles – há uma versão do veganismo para todos os gostos. No entanto, uma coisa que todos nós temos em comum é uma dieta baseada em vegetais, evitando todos os alimentos de origem animal, como: carne, laticínios, ovos e mel, bem como produtos como o couro e qualquer produto testado em animais. ”

Definição criada pela The Vegan Society, da Inglaterra, mais antiga entidade vegana do mundo.



Acesse e saiba mais:
www.sejavegano.com.br





Queijo branco vegetal

DO PORTALWWW.VISTA-SE.COM.BR

Ingredientes

- 1 tofu (500g)
- 1 limão (suco de um limão)
- 1 dente de alho (não coloque caso pretenda comer o queijo com algo doce)
- 1 colher (sopa) de polvilho doce
- 1 colher (sopa) de polvilho azedo
- 2 colheres (sopa) de ágar-ágar
- 2 colheres (chá) de sal
- ½ xícara de óleo vegetal (soja, girassol, canola, azeite ou outro)
- ½ xícara de água
- 1 colher (chá) de levedo nutricional (*Yeast Powder*) ou levedo de cerveja (opcional)

Modo de preparo

Em um liquidificador, coloque todos os ingredientes, exceto a ágar-ágar e a água. Comece colocando os líquidos, para que o liquidificador consiga trabalhar melhor. Bata tudo até que fique com textura de maionese. Talvez seja necessário ajudar com uma colher em alguns momentos.

Dissolva bem as 2 colheres de sopa de ágar-ágar em 1/2 xícara de água fria e coloque em uma panela antiaderente. Ligue o fogo e mexa até que levante fervura. Leve esta mistura fervendo imediatamente para o creme que saiu do liquidificador e vá adicionando aos poucos. Neste momento, é importante mexer bastante e ir derramando a água com ágar-ágar aos poucos. Misture tudo muito bem até que esteja homogêneo. Leve à geladeira. Em menos de uma hora está pronto.





Penne integral com limão e morango

DO PORTALWWW.VISTA-SE.COM.BR

Ingredientes

250g de macarrão tipo penne

(certifique-se de comprar sem ingredientes de origem animal, leia a embalagem)

3 morangos grandes gelados

Alcaparras a gosto

Manjericão fresco a gosto

Suco de 1/2 limão

Azeite a gosto

Modo de preparo

Cozinhe o macarrão em água levemente salgada até ficar al dente. Junte os morangos picados, o manjericão fresco e as alcaparras. Regue azeite e exprima o limão em toda a massa.



Espaguete ao molho de limão e manjericão

DO PORTALWWW.VISTA-SE.COM.BR

Ingredientes

250g de espaguete sem ovos ou leite (é necessário ler as embalagens, sempre)

1 punhado de manjericão fresco

1 limão

Azeite de oliva a gosto

Sal a gosto

Gergelim preto para decorar (opcional)

Modo de preparo

Cozinhe o espaguete em água levemente salgada até ficar "al dente", ou seja, cozida, mas não muito mole. Em um copo ou recipiente semelhante, junte o suco de meio limão com algumas folhas de manjericão e algumas colheres de azeite de oliva. Bata com um garfo para "perfumar" os líquidos com o manjericão.

Apresentação

Com o auxílio de um garfo e uma colher, sirva uma pequena porção da massa no centro de um prato, montando uma pequena torre. Despeje parte do molho feito anteriormente. Exprema mais algumas gotas de limão por todo o prato, se achar necessário. Polvilhe gergelim preto (opcional) e folhas rasgadas de manjericão.

Dica: acrescente raspas da casca do limão à decoração.





Bolo de laranja

DO PORTAL WWW.VISTA-SE.COM.BR

Ingredientes

- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara e 1/2 de açúcar (branco ou demerara)
- 2 xícaras de suco de laranja (natural)
- 1 colher (sopa) de fermento
- 1/2 xícara de óleo

Modo de preparo

Peneire a farinha e o açúcar, misture bem. Adicione os ingredientes líquidos e bata com um batedor manual. Depois de estar bem misturado, adicione o fermento e bata por mais 5 minutos.

Pré-aqueça o forno e asse em fogo médio por 40 minutos ou até ficar moreninho.





Tofu grelhado

DO PORTAL WWW.VISTA-SE.COM.BR

Ingredientes

250g de tofu firme

Sal

Modo de preparo

Corte o tofu em postas de aproximadamente 2 cm cada. Salgue dos dois lados e frite em uma panela antiaderente com um fio de óleo vegetal. Deixe grelhar bem antes de tentar virar, isso vai evitar que o tofu se quebre. Sirva com um molho vegano de sua preferência em cima.





Leite de amêndoas

DO PORTAL WWW.VISTA-SE.COM.BR

Ingredientes

- 1 xícara de amêndoas cruas e sem sal
- 2 xícaras água (aproximadamente)

Modo de preparo

Coloque as amêndoas no liquidificador. Cubra com água e bata.
Coe com um pano limpo.

Dica: deixe as amêndoas de molho em um recipiente com água de um dia para o outro.
Caso esteja com pressa, pule esta etapa, mas assim fica melhor.



logurte de amêndoas e morango

DO PORTALWWW.VISTA-SE.COM.BR

Ingredientes

- 500ml de leite de amêndoas
- 1 caixinha de morangos
- 1 colher de sopa de goma de tapioca
- 1 pitada de sal (pontinha de uma colher de chá)
- Açúcar demerara a gosto

Modo de preparo

Coloque em um liquidificador o leite de amêndoas, os morangos lavados (e sem as folhinhas verdes), o açúcar e uma pitadinha de sal. Dissolva a goma de tapioca em um pouco de água (cerca de 50ml, 1/3 de copo) e despeje também no liquidificador.

Bata tudo. Leve ao fogo apenas até levantar fervura, mexendo sempre.

Bata novamente no liquidificador para garantir que fique bem homogêneo. Coloque em uma garrafa de vidro, espere esfriar e leve à geladeira. Pode ser conservado assim por 3 ou 4 dias.





Receita básica de gelatina vegetal (ágar-ágar)

DO PORTALWWW.VISTA-SE.COM.BR

Ingredientes

3 xícaras (500ml) de seu suco preferido, concentrado e adoçado a gosto
2 colheres de chá de ágar-ágar* (4g)

Modo de preparo

Dissolva os 4g de ágar-ágar no suco (cerca de 500ml) e leve ao fogo. Sempre mexendo, ferva por cerca de 2 minutos. Retire do fogo e coloque em recipientes adequados. Espere esfriar e leve à geladeira por 1 hora ou até que fique em consistência de corte.

**Você encontra ágar-ágar em casas de produtos orientais também sob o nome de "ágar", "agar" ou "agar-agar".*





Sorvete de Banana com Blueberry

A banana é um ingrediente incrivelmente versátil e ainda faz bem à saúde. É rica em potássio, vitamina A e outros nutrientes. Esta receita é ótima para uma sobremesa rápida ou ainda para matar aquela vontade de comer doce. **Dica de ouro:** tenha sempre bananas nanicas fatiadas guardadas em seu freezer ou congelador. O ideal é picar e guardar as bananas (obviamente descascadas) quando elas tiverem bem maduras, com pintinhas na casca.

Ingredientes

Banana nanica picada e congelada (leia “dica de ouro”, acima)

Blueberry

Água (se necessário)

Modo de preparo

Coloque os pedaços de banana congelada em um processador ou liquidificador. Junte o blueberry – ou qualquer outra fruta congelada de sua preferência – e bata. É importante que as frutas estejam em pedaços pequenos, do tamanho máximo de uma moeda de um real, para que o aparelho bata com mais facilidade. Bata as frutas até que elas virem um creme bem denso. Caso seja necessário, adicione algumas colheres de água para facilitar o processo. O creme fica com uma textura muito parecida à de um sorvete de massa. Note que não há medidas na receita.

Você pode colocar só banana ou variar com mais ou menos blueberry (ou outras frutas) para chegar ao sabor que mais agrada ao seu paladar. Variações como banana com cacau também ficam ótimas. Este sorvete deve ser consumido na hora. Se voltar ao freezer, terá que ser processado novamente.





Fritada de grão-de-bico e salsa

DO PORTALWWW.VISTA-SE.COM.BR

Ingredientes

2 xícaras de grão-de-bico (de molho de um dia para o outro, drenado)

½ xícara de polvilho azedo

3 dentes de alho (ou a gosto)

½ cebola (ou a gosto)

1 limão (suco de um limão)

Salsa fresca

Sal a gosto

Água suficiente para processar os ingredientes (cerca de 200ml)

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador, menos o polvilho azedo. Acrescente meio copo de água e bata. Se estiver muito pesado para o liquidificador fazer o trabalho dele, acrescente água aos poucos, mas é importante não deixar a massa muito líquida. A salsa deve ser fresca, não use salsa desidratada nesta receita. Coloque o suficiente para a massa ficar levemente esverdeada. Despeje a massa cremosa em um recipiente e acrescente o polvilho azedo aos poucos, mexendo com um garfo e tomando cuidado para que não fiquem bolinhas de polvilho. Em uma frigideira antiaderente com cerca de 5 cm de altura, aqueça um fio de óleo e despeje uma quantidade de massa que preencha a frigideira e sobre um pouco para cima. Tampe e frite em fogo médio ou baixo. Na hora de virar, conte com o auxílio de um prato maior que a frigideira. Coloque ele como se fosse tampar a frigideira, vire de ponta cabeça e espere a massa já em formato de disco cair no prato. Devolva o disco à frigideira para dourar o outro lado. Sirva com salsa picada e fios de azeite.





Queijo vegetal temperado de tremoço

DO PORTALWWW.VISTA-SE.COM.BR

Ingredientes

300g de tremoço em conserva (com casca)

3 colheres (sopa) de ágar-ágar

2 colheres (sopa) levedo de cerveja

½ limão (suco de ½ limão)

½ xícara de óleo vegetal (soja, girassol, canola, azeite ou outro)

½ xícara de água

Folhas de manjeriço fresco, orégano, cebolinha ou o que você preferir para temperar

Modo de preparo

Com o auxílio de uma peneira, lave o tremoço para retirar o excesso de água salgada da conserva. Em um liquidificador ou processador, coloque todos os ingredientes, exceto a ága-ágar e a água. Comece colocando os líquidos, para que o liquidificador consiga trabalhar melhor. Bata tudo até que fique com textura de maionese. Talvez seja necessário ajudar com uma colher em alguns momentos. Dissolva bem as 2 colheres de sopa de ágar-ágar em 1/2 xícara de água fria e coloque em uma panela antiaderente. Ligue o fogo e mexa até que levante fervura. Leve esta mistura fervendo imediatamente para o creme que saiu do liquidificador e vá adicionando aos poucos. Neste momento, é importante mexer bastante e ir derramando a água com ágar-ágar aos poucos. Misture tudo muito bem até que esteja homogêneo.

Leve à geladeira. Em menos de uma hora seu queijo vegano de tremoço estará pronto para ser cortado. Pode ser mantido em geladeira por até 3 dias. Esta receita foi inspirada na receita "Queijo de Tremoço", do site Veg Vida.





Pasta de castanha de caju e tahine

DO PORTALWWW.VISTA-SE.COM.BR

Ingredientes

- 1 xícara de castanhas de caju (aprox. 150g)
- 2 colheres (sopa) de tahine
- 2 colheres(sopa) de azeite de oliva
- 4 colheres (sopa) de água
- 2 dentes de alho pequenos
- Suco de 1/2 limão
- 1 colher (chá) rasa de sal (ou a gosto)

Modo de preparo

Em um processador de alimentos (ou em um liquidificador, se você tiver paciência) bata todos os ingredientes até que a mistura torne-se essa pasta maravilhosa que você vê na foto.

É possível que você queira não colocar água e colocar mais ou menos azeite, faça testes, mude as proporções! Sirva com torradas ou passe uma camada generosa em seus sanduíches veganos favoritos.





Pão de frigideira

DO PORTALWWW.VISTA-SE.COM.BR

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de polvilho azedo
- ½ colher (chá) de sal (ou a gosto)
- 1 colher (sopa) de óleo vegetal
- ¼ de xícara de água (aproximadamente)

Modo de preparo

Em um recipiente de vidro, misture a farinha, o polvilho e o sal. Depois, acrescente o óleo e misture. Aos poucos, acrescente a água. Talvez seja preciso um pouco menos ou um pouco mais de água. A massa deve ficar no ponto de massa de panqueca (líquida, mas bem cremosa).

Aqueça uma frigideira antiaderente com um fio de óleo vegetal e despeje a massa. Frite em fogo médio e com a frigideira tampada até dourar embaixo e a parte de cima do pão ficar um pouco cozida. Com o auxílio de uma espátula, vire e doure do outro lado.

Observação: este tipo de pão é para comer na hora. Se você fizer e guardar, ficará borrachudo.



Maionese caseira de soja

DO PORTALWWW.VISTA-SE.COM.BR

Ingredientes

- 1/2 xícara de grãos de soja cozidos
- 15 colheres de sopa de óleo vegetal (ou quanto baste)
- 1 colher chá de sal (ou a gosto)
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1 dente de alho pequeno
- 1/4 xícara de água (apenas se necessário)
- Orégano a gosto

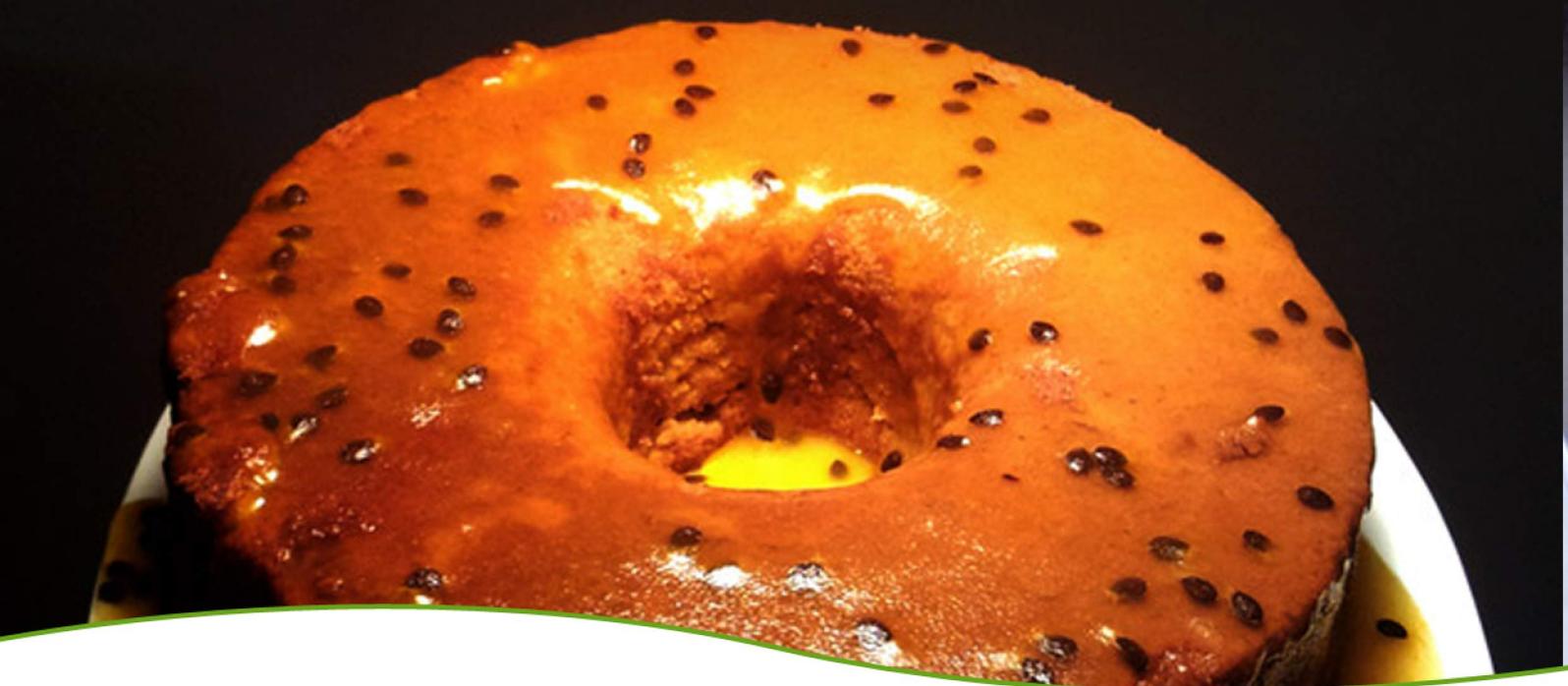
Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes em um processador (ou liquidificador), menos a água. É conveniente começar pelo óleo e pelo suco de limão. Se os líquidos estiverem perto da hélice, será mais fácil processar. Processe tudo por, no mínimo, um minuto. Vá adicionando água aos poucos se achar necessário. Quando estiver no ponto de maionese, estará pronta!

Dicas:

1. Você pode deixar de colocar o alho e o orégano, se quiser um creme mais leve, ideal para usar de manhã, com pão e café.
2. Se quiser um patê mais encorpado para os lanches da tarde, acrescente pábrica, pimenta e azeitonas pretas.
3. Para cozinhar a soja com mais facilidade, deixe-a de molho por algumas horas (ou de um dia para o outro) e utilize uma panela de pressão (segura!).





Bolo de maracujá

DO PORTALWWW.VISTA-SE.COM.BR

Ingredientes

- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 1/2 de açúcar (branco ou demerara)
- 2 xícaras de suco de maracujá (natural)
- 1 colher (sopa) de fermento
- 1/2 xícara de óleo

Modo de preparo

Peneire a farinha e o açúcar, misture bem. Adicione os ingredientes líquidos e bata com um batedor manual. Depois de estar bem misturado, adicione o fermento e bata por mais 5 minutos. Pré-aqueça o forno e asse em fogo médio por 40 minutos ou até ficar moreninho. Não se esqueça de untar a forma antes de colocar a massa com óleo e farinha de trigo.

Calda (opcional)

Depois do bolo completamente frio e desenformado, faça uma calda com maracujá (com sementes e tudo), açúcar e água. Colocar uma colher de chá de polvilho doce na mistura garante um bom efeito depois da calda estiver fria. Basta aquecer em fogo médio mexendo sempre até que a água reduza e a calda fique bem espessa.





Encontre mais receitas no

www.vista-se.com.br/receitas