

Ementa Semanal:

Dia da semana \Refeição	<u>Pequeno-almoço</u>	<u>Almoço</u>	<u>Jantar</u>	<u>Sobremesas - Snacks</u>
Segunda	<ul style="list-style-type: none"> • Granola de batata-doce • Panquecas de Quinoa e Aveia • Bolachas de Pasta de Sésamo ou Manteiga de amendoim com aveia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bolinhas vegan • Esparguete de courgete • Salada de Abóbora com arroz integral 	<ul style="list-style-type: none"> • Salada de Penne • Nhoque de batata doce com molho de castanha do Pará e cogumelo • Hambúrguer vegan sem glúten 	<ul style="list-style-type: none"> • Sanduíche de churros • Gelatina com natas • Mousse de Chocolate
Terça	<ul style="list-style-type: none"> • Papas de amêndoa e sementes • Crepes de Trigo Sarraceno e banana • Papas de Aveia 	<ul style="list-style-type: none"> • Abóbora Manteiga Recheada • Feijão preto com cogumelos e vegetais • Cachupa de Vegetais 	<ul style="list-style-type: none"> • Cannelloni de espinafres • Esferas de Alfarroba • Arroz de Verduras 	<ul style="list-style-type: none"> • Bolo Mimoso • Bolo Rei de Chocolate • Bolo de Cacau, Amendoim e Côco
Quarta	<ul style="list-style-type: none"> • Batido Verde • Sonhos Frescos • Tarte Viva de Mirtilos 	<ul style="list-style-type: none"> • Hambúrguer de aveia • Barquinhas crudívoras • Arroz do Mar 	<ul style="list-style-type: none"> • Massa no forno • Quiche de legumes e sementes de chia • Rosti de Tofu Fumado e Salsa 	<ul style="list-style-type: none"> • Hummus de Abóbora • Batata Doce Assada e Temperada • Sorvete de Abacate
Quinta	<ul style="list-style-type: none"> • Coquinhos Amêndoa • Brownies Veganos • Crackers Integrais Veganas 	<ul style="list-style-type: none"> • Pizza de Pimento Vermelho • Quiche de Tofu e Salsa com Alho-francês • Moqueca de Tofu 	<ul style="list-style-type: none"> • Tofu Guisado • Medalhões de Feijão frade e sementes • Rosti- tipo Fritatta 	<ul style="list-style-type: none"> • Crumble de Banana • Canapés de biscoitos de linhaça pasta de tomate e cenoura • Gemada Vegana

Sexta	<ul style="list-style-type: none"> • Iogurte de Soja • Paté de Azeitonas • Biscoitos de aveia 	<ul style="list-style-type: none"> • Alhada de Folhas de Brócolos • Barrinhas Panadas de Tofu • Estufado de Lentilhas 	<ul style="list-style-type: none"> • Cogumelos portobello assados com batatas no forno • Seitan Recheado com Ameixas • Creme de Chuchu e Courgette 	<ul style="list-style-type: none"> • Mousse de Chocolate • Pão de Courgette • Broa Castelar Vegan
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> • Waffle de Batata • Bolachas de Milho, Maçã e Ameixas • Bilharacos Integrais • 	<ul style="list-style-type: none"> • Soufflé Primavera de Tofu • Empadas de beringela e courgette • Paelha Vegana 	<ul style="list-style-type: none"> • Feijão Branco e Shitake • Sopa-de-lentilhas-vermelhas-e-cogumelo-s-hitake.html • Almofada de Beringela 	<ul style="list-style-type: none"> • Queijo Vegan para Barrar • Mordidas de Chocolate e Tahini • Leite Creme Vegan
Domingo	<ul style="list-style-type: none"> • Granola • Merenda de Aveia e Frutos • Panquecas Veganas 	<ul style="list-style-type: none"> • Beringela Turca • Tarte de Cenoura e Couve • Lasanha de Vegetais com tofu e Ricotta 	<ul style="list-style-type: none"> • Beringela Recheada com Cogumelos • Lasanha de Espinafres • Estufado de frutos de Outono 	<ul style="list-style-type: none"> • Chocolate Goji e caju • Pedacinhos de Paraíso com Manteiga de Amendoim e Chocolate Preto • Praliné de Chocolate cru

2ª feira:

Pequeno-Almoço

V1 - Granola de batata-doce

Ingredientes:

- à volta de 265g de frutos secos picados grosseiramente (eu comprei uma mistura de cajú, avelã e amêndoa que resultou muito bem e fica mais barato. Mas podem usar as vossas nozes preferidas.)
- 1 batata doce laranja assada e esmagada (à volta de 180-200g depois de assada)
- 2 colheres de sopa de xarope de agave
- 2,5 de sopa de óleo (podem usar girassol, côco, o que preferirem)
- uma boa pitada de canela
- pitada de sal

Preparação:

1. Pre-aqueça o forno a 200C° e prepare um tabuleiro de ir ao forno com papel vegetal. Reserve.
2. Numa tigela grande, coloque os frutos secos e polvilhe com a canela e pitada de sal.
3. Numa tigela à parte, junte a batata doce já esmagada com o agave e óleo. Mexa bem de forma a incorporar todos os ingredientes.
4. Adicione este creme aos frutos secos e misture bem até ficarem todos cobertos.
5. Espalhe a mistura pelo tabuleiro de forma uniforme e de forma a que os frutos fiquem todos bem aconchegados.
6. Leve ao forno por 30-35min, mexendo a cada 10 minutos para garantir que não queima.
7. Desligue o forno, abra a porta e deixe a granola ficar lá dentro por mais uns 5 minutos.
8. Deixe arrefecer e reserve num frasco bem fechado.

P.S.- Como leva a batata doce, esta granola não dura tanto tempo como a normal.

V2 - Panquecas de Quinoa e Aveia

Ingredientes:

- 1/2 Cháv. Farinha de Quinoa
- 1/2 Cháv. Farinha de Aveia
- 2 Cháv. de Bebida de Soja

- 5 Gotas de Essência de Baunilha
- Canela
- 1 pitada sal
- Banana
- Passas
- Óleo de Coco
- Xarope de Acer

Preparação:

1. No liquidificador bati a bebida de soja, as farinhas, a baunilha, a pitada de sal e a canela.
2. Num frigideira sempre untada com Óleo de Coco fritei porções de massa de ambos os lados.
3. Servi com banana, passas e Xarope de Acer.
4. Polvilhar com canela a gosto.

V3 -

Ingredientes:

- 45-50g de tahini (pasta de sésamo) ou manteiga de amendoim
- 30g flocos de aveia
- 1-2 colheres de sopa de leite de soja
- 1-2 tâmaras medjool cortadas em pedaços (à volta de 30g depois de tirar o caroço)

Instruções:

1. Pre-aqueça o forno a 200C°;
2. Coloque o tahini ou manteiga de amendoim numa taça juntamente com os flocos de aveia e as tâmaras cortadas aos pedaços;
3. Envolve com uma colher e em seguida adicione o leite;
4. Agora nesta fase tudo depende do tipo de manteiga ou tahini que utilizar. Se for bastante cremoso (o ideal), não será preciso acrescentar mais leite. No entanto, se for um pouco espesso, é capaz de ser preciso ajustar a quantidade de leite.
5. Forme duas bolachas com as mãos e coloque num tabuleiro do forno forrado com papel;
6. Leve ao forno por 10 minutos ou até estarem douradas;
7. Retire do forno e deixe arrefecer por alguns minutos;

8. Acompanhe com fruta fresca e porque não um café?

Almoço

V1 - Ingredientes

- 6 colheres (sopa) de grão-de-bico cozido, escorrido e processado
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- 5 colheres (sopa) de cenoura ralada
- 1/2 unidade de cebola roxa
- 1/2 dente de alho amassado
- 1/3 talo de alho-francês batido (use um mixer ou liquidificador)
- 1 colher (sopa) de linhaça triturada
- 7 colheres (sopa) de farinha de mandioca
- 3 colheres (sopa) de courgete ralada e escorrida
- 1/2 xícara de farinha de milho
- Sal Rosa ou outro mais barato
- Pimenta preta

Modo de preparo:

1. Hidrate por 5 minutos em água morna a linhaça
2. Em uma tigela, misture o grão-de-bico e o óleo de coco. Junte a cenoura, a cebola, o alho, o alho-francês, sal rosa e pimenta preta.
3. Adicione a linhaça e a farinha de mandioca, misturando para incorporar. Acrescente a courgette.
4. Forme pequenas bolas com essa mistura. Passe uma a uma na farinha de milho.
5. Disponha-as em uma assadeira antiaderente e leve ao forno preaquecido a 180°C por até 20 minutos – o bolinho deverá ficar crocante.
6. Sirva com geleia de pimenta.

V2 - Ingredientes

- 2 unidades de courgette fatiadas fino (use um mandolin)
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- 1 unidade de abacate ou 1/3 da polpa de um abacate normal
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 xícara de folha de manjeriço
- 1/2 dente de alho
- 1/2 unidade de limão (sumo)
- 1 colher (chá) de malagueta, sem sementes, picadinha
- • sal rosa a gosto
- • pimenta preta
- • Tofu esmigalhado a gosto

Modo de preparo:

1. Em uma frigideira, em fogo médio, salteie a courgette no óleo de coco por um minuto. Reserve.
2. Prepare o pesto de abacate:
3. Bata a polpa de abacate, as 3 colheres de azeite, 1 xícara de folha de manjeriço, 1/2 dente de alho, o sumo de 1/2 limão, sal rosa e pimenta preta moída a gosto no processador ou no liquidificador.
4. Sirva a courgette com o pesto, salpicada com a pimenta e com tofu esmigalhado

V3 - Ingredientes

- 1/4 unidade de abóbora com casca, sem sementes, cortada em gomos
- 1 1/4 xícara de azeite
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 1 unidade de limão (sumo)
- 1/2 xícara de arroz integral
- 1/2 xícara de feijão frade
- 1/2 unidade de maçã (fuji) fatias
- 1/4 unidade de cebola em fatias
- Folhas verdes a gosto (por exemplo, rúcula, espinafre etc)
- • sal a gosto

Modo de preparo:

1. Coloque a abóbora em uma assadeira.
2. Cubra com papel alumínio e ao forno, a 180° C, por 40 minutos ou até que fique macia.
3. Corte em tiras, tempere com sal e regue com azeite. Reserve.
4. Em uma tigela, misture a mostarda, o suco do limão e o azeite restante. Reserve.
5. Em uma travessa, misture o arroz com o feijão, a maçã e a cebola.
6. Incorpore as folhas e tempere tudo com o molho de mostarda.
7. Na hora de servir, grelhe a abóbora em uma frigideira bem quente e sirva com a salada.

Jantar

V1 - Ingredientes:

- 1 250 gramas de massa Penne (comumente, massa em forma de tubos)
- ½ abacate
- 1/2 xícara azeite
- 1/4 xícara água
- 1/2 sumo de limão
- 1 xícara tomate cereja
- • manjericão
- • sal com Ervas para Churrasco

Modo de preparo:

1. Cozinhe o penne e escorra.
2. Bata o abacate com a água, o azeite, o suco de limão e o tempero de sal com ervas.
3. Adicione a mistura de abacate no penne, e junte os tomates e as folhas de manjericão.
4. Sirva em seguida.

V2 - Ingredientes

- 2 xícaras de Batata-doce cozida e amassada (em geral, duas unidades pequenas)
- 4 colheres (sopa) de farinha de arroz (rasas)
- 2 colheres (chá) de polvilho doce (para a massa)

- 2 colheres (chá) de polvilho doce (para o molho)
- 2 xícaras de leite de castanha-do-pará (bata 12 castanhas-do-pará com 2 xícaras de água no liquidificador por dois minutos)
- 100 cogumelo shiitake
- 2 colheres (café) de óleo de coco
- • sal
- • pimenta-rosa aroeira a gosto
- • noz-moscada a gosto

Modo de preparo:

1 Prepare a massa

- 1.1 Em uma tigela, misture a batata-doce com 4 colheres de sopa de farinha de arroz, 2 colheres de chá de polvilho doce e sal rosa a gosto.
- 1.2 Modele os nhoques.
- 1.3 Em uma panela com 1 litro de água fervente, cozinhe-os até que subam à superfície.
- 1.4 Escorra e reserve.

2 Prepare o molho

- 2.1 Em uma panela, dissolva 2 colheres de chá de polvilho doce no leite de castanha frio.
- 2.2 Adicione a pimenta-rosa, o sal rosa e a noz-moscada e leve ao fogo, mexendo sempre, até engrossar, sem deixar ferver.
- 2.3 Reserve.

3 Prepare os cogumelos

- 3.1 Em uma frigideira, salteie os cogumelos no óleo de coco por dois minutos e tempere com sal.
- 3.2 Sirva os nhoques com o molho e finalize com os cogumelos.

V3 - Ingredientes:

- 2 c. de sopa de Brócolos picados
- 1/2 Beringela em cubos, sem casca
- 1/2 Batata doce em cubos
- 1/2 embalagem de tofu no barro (podem utilizar o tofu normal, mas este tem um saborzinho especial)
- 3 c. sopa de farinha de amêndoa + 2 c. sopa para envolver
- 2 c. sopa de Azeite

- 1/2 c. café de cominhos em pó
- Sal, curcúma e pimenta preta q.b.

Modo de preparação:

1 versão Tacho:

1.1 Estufar os vegetais no azeite e temperados com o sal e as especiarias, por 5 a 6 minutos.

1.2 Retirar do lume, adicionar o tofu e as 3 c. sopa de farinha de amêndoa e picar tudo grosseiramente num processador de alimentos.

2 versão Bimby:

2.1 Estufar os vegetais no azeite e temperados com o sal e as especiarias, por 5 a 6 minutos, em vel.1, 100°.

2.2 Adicionar o tofu e a farinha de amêndoa e picar 10 seg. vel. 5 ou um pouco mais de tempo se virem que não está bem ligado.

3 Deitar o preparado numa tijela e fazer umas bolinhas, achatar até terem o formato de burger. passar pela farinha de amêndoa (as tais 2 c. sopa que ficaram de parte) e fritar num fio de azeite ou então levar ao forno até estarem tostadinhas.

4 Acompanhar com ervilha e sementes de girassol, com framboesas e um molho (top) de azeite e shoyu.

5 Para ficar completo, umas azeitonas.

Sobremesa ou Snack

V1 - Ingredientes

- 200 gramas de manteiga de amendoim
- 1 xícara de margarina
- 1/2 colher (chá) de Café
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 1 1/2 xícara de farinha de trigo
- 3 bananas
- 1/2 colher de canela em pó
- • óleo para fritar

Modo de preparo

1. Em um assadeira, molde a manteiga de amendoim em seis aros médios (cerca de 10 centímetros) de metal e leve ao freezer.

2. Em uma panela, leve ao fogo médio 2 xícaras de água com a margarina, o sal e 2 colheres (sopa) de açúcar, mexendo até levantar fervura.
3. Junte a farinha e mexa energicamente até a massa desgrudar do fundo da panela.
4. Transfira para a tigela da batedeira.
5. Junte as bananas e bata até ficar homogênea.
6. Coloque em um saco para confeitaria.
7. Em uma assadeira, forme doze espirais com a massa – considere o mesmo tamanho do aro escolhido para moldar a manteiga de amendoim.
8. Leve ao freezer por duas horas. Retire as espirais de massa com a ajuda de uma espátula.
9. Frite-as em óleo fervente, em imersão, até dourarem.
10. Retire com uma escumadeira e deixe escorrer sobre papel absorvente.
11. Polvilhe-os com a mistura de canela com o açúcar restante.
12. Desenforme a manteiga de amendoim sobre um disco de massa e cubra com outro, formando um sanduíche.
13. Sirva logo.

V2 - Ingredientes (12 taças)

- 1 pacote de gelatina de origem vegetal
- 1 pacote de natas de soja para bater
- Bolachas torradas (Quase sempre vegan e com muitas marcas brancas)

Preparação

1. Preparar a gelatina conforme as indicações na embalagem, encher as taças até meio.
2. Colocar uma bolacha sobre a gelatina ainda quente, e se gostar muito de bolacha pode acrescentar bolacha picada quando estiver solidificada.
3. Bater as natas, encher as taças com as natas batidas e decorar a gosto.

V3 - Mousse de Chocolate

Ingredientes [para 6 tacinhas]:

- 280g de tofu sedoso
- 120g de chocolate negro
- ¼ chávena (30g) de cacau em pó
- ¼ chávena (60ml) de bebida de soja ou amêndoa
- 2 colheres de sopa de vinho do Porto (opcional, podem juntar mais bebida de soja ou amêndoa no lugar do vinho, e se decidirem utilizar, certifiquem-se que a marca é vegan)

- 4 colheres de sopa de adoçante natural como xarope de arroz ou xarope de ácer

Modo de preparação:

1. No processador de alimentos, triture o tofu até ficar cremoso.
2. Em banho-maria, derreta o chocolate, e misture o cacau, bebida de soja ou amêndoa, vinho de porto, e xarope de arroz. Assim que o chocolate estiver bem incorporado com os outros ingredientes num molho denso e cremoso, retire do lume.
3. Misture no processador de alimentos (ou até mesmo numa batedeira eléctrica) o tofu cremoso com o molho de chocolate.
4. Divida a mistura em tacinhas.
5. Decore com raspas de chocolate, ou até mesmo chantilly de soja ou arroz.
6. As tacinhas devem ser guardadas no frigorífico.

3ª feira:

Pequeno-Almoço

V1 - Papas de amêndoa e sementes

Ingredientes:

- 15-20g de miolo de amêndoa triturado (com ou sem casca, resulta das duas maneiras)
- 5g de sementes de chia
- 5g de sementes de cânhamo descascadas
- 5g de sementes de linhaça em pó
- 5g de cacau em pó (podem substituir por alfarroba ou mesmo maca)
- pitada de canela
- 1 colher de chá de stevia granula (ou outro adoçante à escolha) – opcional mas recomendo
- 150ml de leite vegetal (um leite que seja mais doce e pouco aguado)

Instruções:

1. Misture todos os ingredientes numa tigela e misture bem.
2. Adicione a mistura a uma frigideira e junte o leite. Envolve bem.
3. Leve ao forno em lume brando e vá mexendo, até que absorva o líquido e fique consistente. Por cerca de 4-5 minutos.
4. Sirva com fruta, manteiga de amendoim, iogurte natural e porque não, xarope de tâmaras.

V2 - Crepes de Trigo Sarraceno e banana

Ingredientes:

- 1 Cháv. de Trigo Sarraceno (colocar de molho em água quente por 10m, depois lavar bem)
- 1/2 Banana
- 1/2 Copo de Bebida de Soja (ou outra)
- 1 c.(chá) Canela
- 1 Pitada de Sal
- Óleo de Coco

Instruções:

1. Bater tudo no liquidificador (à excepção do óleo de coco) até formar um creme. (Não ficou nem muito espesso nem muito liquido. Mas quando não se espalha bem na frigideira adicionamos mais leite. Mais, ou menos, fininhos, depende do gosto).
2. Deitar um pouco de óleo de coco numa frigideira. Apenas suficiente para ficar untada.
3. Despejar porções da massa e mexer a frigideira para tentar espalhar e formar um círculo.
4. Deixar fritar e quando as margens começarem a ficar douradas virar com ajuda de uma espátula (esta é a parte delicada) para fritar do outro lado.
5. Depois foi só repetir o processo até acabar a massa.
6. Para acompanhar... usar maçã assada, noz, passas, canela e açúcar mas tudo serve... qualquer fruta, gelado, chocolate liquido, geleia, etc...

Nota: a frigideira deve estar untada para cada crepe.

V3 - Papas de Aveia

Ingredientes (4 doses)

- 4 chávenas de água
- 2 chávenas de aveia (usei as do Aldi)
- Pau de canela
- Casca de limão
- Pitada de sal

- Colher de sopa de açúcar (opcional)

Instruções:

1. O primeiro passo é ferver a água com o pau de canela a casca de limão o sal e o cardamomo para quem quiser.
2. Quando a água borbulhar acrescentar a aveia e mexer até a água desaparecer quase por completo, o que deve demorar cerca de 5 min.
3. Depois de prontas deixar arrefecer antes de reservar em caixas individuais para comer no dia seguinte e não perder tempo neste processo, ou pode levar para o trabalho se for esse o caso, e aquecer no microondas acrescentando um pouco de leite de soja e fruta a gosto.
4. Acrescentar o que desejar.

Almoço

V1 - Abóbora Manteiga Recheada

Ingredientes

- 100g de quinoa
- 2 abóboras manteiga (médias, cerca de 700g cada)
- 4 colheres de sopa de azeite virgem extra
- 3 chalotas
- 3 dentes de alho
- 1 talo de aipo
- 200g de seitan
- 100g de cogumelos marron
- 1 malagueta vermelha
- 2 folhas de louro
- 10 nozes pecãs (ou outras)
- 2 colheres de sopa de salsa picada
- sal e pimenta

Instruções

1. Pré-aquecer o forno a 215°C.

2. Forrar com papel vegetal o fundo de um tabuleiro grande.
3. Cortar as abóboras a meio, longitudinalmente, e retirar-lhes as pevides.
4. Untar bem as metades de abóbora com azeite (2 colheres de sopa), colocá-las sobre o papel vegetal com a casca para cima (e a abertura para baixo) e levá-las ao forno cerca de 35 minutos (até estarem tenras)
5. Retirar as abóboras do forno e reservar.
6. Cozer a quinoa em 150ml de água temperada com sal (aproximadamente 10 minutos em lume brando – até absorver toda a água).
7. Levar ao lume uma caçarola larga com as 2 colheres de azeite restantes e alourar as chalotas picadas e os dentes de alho picados (cerca de 2 minutos).
8. Juntar as folhas de louro.
9. Acrescentar o aipo (sem fios e cortado em pedacinhos pequenos) e a malagueta picada sem as sementes e deixar mais 2 minutos.
10. Adicionar o seitan cortado em tiras ou cubinhos e os cogumelos laminados.
11. Temperar com sal, misturar e continuar a saltear mais alguns minutos até toda a mistura ficar bem quente.
12. Virar as metades de abóbora e retirar o conteúdo com a ajuda de uma colher. Deixar cerca de 0,5cm de espessura em torno da casca e cortar o restante “miolo” das abóboras em cubinhos.
13. Juntar a quinoa, os pedacinhos de abóbora, as nozes descascadas e a salsa à mistura de seitan e cogumelos.
14. Voltar a provar e temperar a gosto com sal e pimenta.
15. Recheiar as abóboras com a mistura.
16. Pode ser servido quente ou frio.

V2 - Feijão preto com cogumelos e vegetais

Ingredientes

- 1/2 cebola aos cubos
- 2 dentes de alho picados
- Azeite
- 2 tomates congelados
- vinho branco
- 1 alho francês à rodelas
- 2 cenouras às rodelas
- 1 lata média de cogumelos inteiros
- 1 lata média de feijão preto bem escorrido sal e pimenta
- vinagre balsâmico

Instruções:

1. Levar a cebola, os alhos e o azeite numa frigideira anti-aderente até a cebola ficar transparente.
2. Juntar então os tomates picados, deixar levantar fervura e regar com um pouco de vinho branco.
3. Juntar então o alho francês, as cenouras e os cogumelos. Envolver bem e deixar cozinhar alguns minutos.
4. Por fim juntar o feijão preto e temperar com o sal, a pimenta e um toque de vinagre balsâmico.
5. Deixar cozinhar mais um tempo, mas sem deixar as cenouras amolecerem.
6. Podem ainda melhorar o prato com umas nozes partidas, ou amêndoas.

V3 - Cachupa Vegetariana**Ingredientes:**

- feijão manteiga q.b
- feijão encarnado q.b
- feijão-pedra q.b
- 1 couve lombarda
- sal marinho q.b
- molho de soja q.b
- polpa de tomate q.b
- 1 farinha de soja
- milho pilado q.b (próprio para cachupa e que está à venda em vários hipermercados)
- 1 cebola
- azeite q.b
- 200g seitan (opcional)
- 1 batata-doce (opcional)
- ½ mandioca (opcional)
- especiarias a gosto (gengibre em pó, malaguetas, cardamomo)

Preparação:

1. O milho pilado e o feijão pedra cozem-se simultaneamente durante 1h/1h30 na panela de pressão juntando um pouco de sal. Os feijões manteiga e encarnado durante 30 minutos. Para poupar um pouco de trabalho podem adquirir-se estes últimos tipos de feijões em lata. Note-se que o feijão pedra não necessita ficar demolido de um dia para outro.
2. Entretanto a farinheira de soja e o seitan são cortados e com estes ingredientes faz-se um refogado com cebola picada, molho de soja, polpa de tomate e azeite. Juntam-se as especiarias a gosto ao seitan e à farinheira, assim como um pouco da água da cozedura dos feijões.
3. A couve, a batata-doce e a mandioca são também cozidas.
4. Por fim, juntam-se os feijões, o milho, a couve, a batata-doce e mandioca ao seitan e à farinheira de soja para apurar (durante uns 15 minutos), mexendo tudo com a colher de pau. A cachupa fica pronta a ser servida.
- 5.

Jantar

V1 - Cannelloni de Espinafres

Ingredientes:

- cannelloni veganos
- um molho grande de espinafres
- 2/3 dentes de alho
- alho em pó q.b.
- leite de arroz q.b.
- uma pitada de sal e noz moscada
- azeite q.b.
- farinha q.b.

Preparação:

1. Refogar os dentes de alho numa panela com azeite e acrescentar aos poucos as folhas de espinafres, refoga durante uns 15 minutos. Temperar ao gosto (por exemplo, com alho em pó) e reservar.
2. Cozer a massa 10 minutos, retirar do lume, faz pequenos rolinhos com os os cannelloni e rechear com os espinafres cozidos e temperados. À parte fazer um molho béchamel com uma colher grande de farinha em azeite quente e o leite de arroz acrescentado aos poucos. Decorar com as amêndoas torradas

V2 - Esferas de Alfarroba

Ingredientes:

- 4 colheres de sopa de farinha de alfarroba

- 6 colheres de sopa de geleia de agave
- cerca de 6 nozes
- 1 colher de sopa de flocos de aveia integral
-

Preparação:

1. Coloca as nozes e a aveia numa picadora e reduz a pó. Reserva.
2. Numa taça mistura muito bem a alfarroba com o agave até obteres uma massa moldável. Ajusta as quantidades aos poucos se necessário.
3. Forma esferas entre as mãos e envolve-as no pó. Conserva no frigorífico.

V3 - Arroz de verduras

Ingredientes do arroz com vegetais:

- 02 xícaras de arroz basmati integral ou comum. Sal a gosto.
- Azeite para refogar o arroz.

Vegetais:

- 01 berinjela pequena, sem pele e cortada em cubos, previamente demolhada em água com sal grosso.
- 02 cenouras peladas e cortadas em tiras finas.
- 02 pimentões vermelhos assados e sem peles, finamente picados.
- 08 raminhos de couve-flor.
- 02 abobrinhas cortadas em rodelas.
- 03 colheres de sopa de caldo de vegetais em pó ou sal a gosto.

Temperos:

- 01 colher de café de filamentos de açafrão.
- 01 colher de sobremesa de pimenta branca moída.
- 01 colher de sobremesa de noz-moscada.

Preparação do Arroz com vegetais:

1. Lave o arroz, escorra-o e refogue-o com azeite. Acrescente 4 xícaras de água e uma pitada de sal marinho, mexa e tampe a panela. Deixe cozinhar em fogo baixo durante 20 minutos, sem destampar. Num wok ou frigideira, refogue a cenoura. Assim que começar a ficar macia, incorpore os vegetais

restantes , deixando-os cozinhar até ficarem “all dente” , acrescente o caldo do vegetais em pó e os temperos, mexa e retire do fogo. Misture os vegetais com o arroz e sirva quente.

2. Dica: Pode polvilhar o arroz com levedura em flocos (suplemento dietético), para substituir o queijo ralado.

Sobremesa ou Snack

V1 - Bolo Mimoso

Ingredientes:

- 2 chávenas de farinha de trigo com fermento
- 1/2 chávena de farinha de coco
- 1/2 chávena de farinha de espelta integral
- 1 chávena e 3/4 de açúcar mascavado
- 1 chávena e 1/2 de água
- 2 colheres de chá de baunilha em pó
- 2 colheres de chá de vinagre de maçã
- 1/2 chávena de óleo alimentar virgem de amêndoas doces
- 200g de chocolate preto vegano
- farinha de amêndoa q.b. (opcional)
- canela em pó q.b. (opcional)
- raspa de limão q.b. (opcional)

Preparação:

1. Com uma vara de arames, mistura muito bem os oito primeiros ingredientes, inicialmente os secos e gradualmente os húmidos.
2. Leva ao forno a cerca de 180°C numa forma untada e enfarinhada. Depois de cozinhado e desenformado, cobre o bolo com a barra de chocolate derretida em lume muito brando com uma vara de arames.
3. Se pretenderes, mistura numa tacinha a farinha de amêndoa com a canela e polvilha metade do bolo; a outra metade pode ser decorada com raspa de limões.

V2 - Bolo Rei de Chocolate

Ingredientes:

- 15g fermento de padeiro
- 30g farinha de trigo T55
- 50ml leite de arroz morno (à volta de 35C° – cuidado para não deixar chegar aos 40° pois matará o fermento)

- 50g margarina/manteiga vegan amolecida
- 80g açúcar de cana
- raspa de laranja – à volta de duas colheres
- 3 colheres de sopa de aquafaba
- 1 colher de sopa de puré de maçã (100% maçã)
- 130g farinha de trigo T55
- 30g farinha de espelta
- 100g chocolate nougat Vivani
- 50g nozes partidas
- xarope de arroz (opcional)
- açúcar em pó (opcional)

Instruções:

1. Com um garfo, dissolver o fermento no leite até que esteja completamente desfeito. Adicionar 30g de farinha e deixar a repousar num sítio quente até que duplique em tamanho.
2. Bater todos os ingredientes do segundo grupo da lista até obter um creme cremoso.
3. Num batedor ou robot de cozinha com o gancho colocado, adicionar ao creme o fermento. Bater por alguns minutos – até que esteja uniforme.
4. Adicionar a restante farinha e bater à volta de 8-10 minutos, até obter uma massa bem elástica. Não caia na tentação de adicionar mais farinha. Faça-o apenas se a massa não se descolar das paredes.
5. Remova a massa, forme uma bola e deixe-a levedar por 1h-1h30 numa taça polvilhada com farinha. Esta deve duplicar em tamanho.
6. Adicionar o chocolate em pedaços e nozes à massa e moldá-la de forma a que tenha um buraco no meio. Deixe-a a levedar por mais 30 minutos a uma hora. Também aqui ela deve crescer um pouco.
7. Leve ao forno por 15-20 minutos a 180C°.
8. Assim que começar a ficar douradinho, pode pincelar com um pouco de xarope de arroz para que fique mais dourado.

V3 - Bolo de Cacau/ Amendoim/ Côco

Ingredientes:

- 2 chávenas de farinha de espelta integral
- 1/2 chávena de farinha de trigo
- 2 chávenas de açúcar mascavado claro

- 2/3 de chávena de cacau cru em pó
- 2 colheres de chá rasas de bicarbonato de sódio
- 1 colher de chá de sal integral
- 1 chávena e 1/2 de água
- 2 colheres de chá de baunilha
- 2/3 de chávena de óleo alimentar de amêndoas doces ou outro
- 2 colheres de chá de vinagre de ameixa umeboshi ou outro

Cobertura e decoração:

- pasta de amendoim natural a gosto
- lascas de coco a gosto

Preparação:

1. Mistura todos os ingredientes secos e vai juntando os húmidos mexendo muito bem com uma vara de arames. Leva ao forno a cerca de 170°C numa forma untada e enfarinhada até cozinhar.
2. Depois de desenformares o bolo deixa arrefecer um pouco, cobre-o com pasta de amendoim e decora com as lascas de coco.

4ª feira:

Pequeno-Almoço

V1 - Batido Verde

Ingredientes

- 2 mãos cheias de espinafres baby
- 2 pêras bem maduras (podem substituir por maçã)
- Metade de uma courgette (ou abobrinha)
- sumo de meia lima
- 200ml de água fresca

Instruções

1. Lavar muito bem todos os vegetais. Se não forem biológicos retirar a casca.
2. Num processador de alimentos juntar todos os ingredientes e triturar

V2 - Sonhos frescos

Ingredientes:

- 1 chávena de nozes germinadas
- 10 morangos
- 12 mirtilos

Preparação:

1. Bate as nozes até obteres uma farinha bem fina.
2. Com um garfo desfaz os morangos.
3. Depois é só empratar. Uma camada de nozes, uma camada de mirtilos, outra camada de nozes, a papinha de morango e finalmente os mirtilos a decorar.

V3 - Tarte viva de mirtilos

Ingredientes:

Base:

- 1 chávena de nozes picadas
- 1 chávena de tâmaras descaroçadas picadas
- 2 colheres de chá de extracto de baunilha ou baunilha em pó

Recheio:

- 2 chávenas de mirtilos frescos ou congelados
- ½ chávena de mirtilos frescos
- 1 banana
- 4 colheres cheias de néctar de agave

Preparação:

1. Base:
2. Junta as nozes e as tâmaras picadas numa picadora (atenção que se as nozes não estiverem picadas, coloca-as em primeiro lugar e tritura-as antes dos outros ingredientes), e mistura. Acrescenta a baunilha, retira a massa, e espalha sobre uma forma de tarte forrada com papel vegetal, de maneira a que forme a base da tarte.
3. Recheio:
4. Coloca no liquidificador as 2 chávenas de mirtilos (reservando a ½ chávena de mirtilos frescos), a banana e o néctar de agave, e bate tudo muito bem. No início a mistura parecerá muito líquida, mas tenderá a adquirir uma textura mais gelatinosa com o tempo.

5. De seguida verte o líquido sobre a base e decora com os mirtilos reservados.
6. Leva ao frigorífico durante, pelo menos, uma hora antes de servir.

Atenção: Para preservar toda as suas qualidades gustativas e nutricionais, esta sobremesa deverá ser consumida num prazo máximo de dois dias.

Dica: A receita da base poderá também servir para outros tipos de tarte crua, ou mesmo para confeccionar uns deliciosos brownies crudívoros. Para isso basta acrescentar ½ chávena de cacau cru em pó à massa e moldar à vontade sobre o papel vegetal.

Almoço

V1 - Hambúrguer de aveia

Ingredientes

- 12 colheres de sopa rasas de aveia
- 4 colheres de sopa de farinha ou semente de linhaça
- 2/3 de copo d'água
- Molho de soja (shoyu) a gosto
- Sal a gosto
- Orégano a gosto
- Gordura vegetal ou azeite para untar

Instruções

1. Junte a farinha ou semente de linhaça à água e deixa descansar por aproximadamente quinze minutos
2. Junte todos os ingredientes com as mãos, numa vasilha (com exceção do gordura vegetal ou azeite)
3. Coloque a gordura vegetal ou azeite numa frigideira e espere alcançar uma temperatura significativamente quente
4. Faça bolinhas pouco menores que um punho fechado com a massa preparada anteriormente e achate com as palmas da mãos com o intuito de adquirirem o formato de um disco, em seguida colocando para fritar na frigideira já aquecida
5. Frite por aproximadamente um minuto de cada lado, ou até os discos adquirirem uma cor ligeiramente dourada, e deixe descansar num recipiente forrado com papel toalha

V2 - Barquinhas de Caril Cruas

Ingredientes:

- ¼ de couve coração
- ½ chávena de coco ralado fresco
- ¼ chávena de alho-francês
- 1 chávena de cenoura ralada
- 1 molho de salsa
- 2 colheres de caril/curry
- 1 abacate maduro
- ¼ de chávena de tomate cherry
- azeite virgem extra
- flor de sal q.b.

Preparação:

1. Retira algumas folhas de couve, lava bem com água morna e sal, deixa as folhas repousarem por 30 minutos de nesta solução. Reserva.
2. Corta o abacate em rodelas com 1 cm, corta 4 ou 5 folhas da couve finas como caldo verde, corta o alho-francês muito fino, rala a cenoura, corta a salsa grosseiramente, os tomates em quartos e reserva.
3. Num tacho coloca o azeite, o sal e o caril deixa aquecer por alguns minutos (NUNCA mais de 50°C, eu uso as mãos para saber a temperatura ideal). Assim que o caril começar a soltar o seu perfume, coloque o coco ralado*. Deixa aquecer e mistura todos os outros ingredientes.
4. Use cada folha de couve como barquinhas, recheia com a massa ainda amornada.
5. Sirva morno ou frio.

*Se não tiveres coco fresco usa coco ralado, mas demolha com pouca água por 2 ou 3 minutos e depois escorra bem.

V3 - Arroz do mar vegan

Ingredientes:

- arroz basmati branco q.b
- cogumelos shitake q.b
- 1 pimento vermelho
- algas esparguete do mar
- 80g de tofu
- tomate q.b

- coentros q.b
- 1 cebola
- pimenta Caiena ou piri-piri q.b
- sal q.b

Preparação:

1. Coloca num tacho a cebola picada em lume baixo e deixa alourar sem gordura até ficar translúcida.
2. À parte põe de molho umas tiras de algas, durante 20 minutos.
3. Acrescenta ao refogado o tomate e água para ficar malandrinho.
4. Passa com a varinha mágica e acrescenta o pimento e o tofu aos quadrados pequenos, os cogumelos cortados em tiras e a alga cortada aos bocados.
5. Após cozer 20 minutos, acrescenta o arroz e os coentros e deixa cozer uns 10 minutos.
6. Serve quente, acompanha com pão torrado às fatias barrado com manteiga de soja.

Jantar

V1 - Massa no Forno

Ingredientes:

- 150-160g de massa integral penne (ou fusilli) crua
- 400g molho de tomate (caseiro ou já feito)
- 60-70g queijo vegetal ralado
- 1 courgette cortada em fatias
- 3 tomates maduros cortados em rodela
- oregãos, pimenta e sal q.b.
- queijo parmesão vegetal ou levedura de cerveja (opcional)

Instruções:

1. Pré-aqueça o forno a 240C°.
2. Comece por cortar a courgette em fatias e os tomates em rodela. Ponha de parte.
3. Em taças separadas coloque o queijo, a massa, o molho de tomate e as especiarias. De modo a que esteja tudo pronto a montar.

4. Num tabuleiro de ir ao forno comece por colocar 3-4 colheres de sopa de molho de tomate.
5. Em seguida, coloque a massa de modo a formar três filas até preencher o tabuleiro. É importante que a massa fique sempre bem coberta de molho de tomate. Caso contrário, pode não cozer por completo.
6. Agora coloque o tomate em rodela por cima da massa e tempere com sal, oregãos e especiarias a gosto.
7. Polvilhe com metade do queijo vegetal ralado.
8. Repita novamente o processo: uma camada de molho de tomate, outra de massa e finalmente os tomates e queijo ralado por cima.
9. No fim, coloque a courgette em tiras de modo a cobrir toda a mistura
10. Coloque um pouco mais de molho de tomate por cima da courgette e polvilhe com queijo parmesão vegan ou levedura de cerveja. Eu juntei também mais oregãos e um pouco de pão ralado.
11. Leve ao forno por 30 minutos ou até a courgette estar bem cozinhada.

V2 - Quiche de legumes e sementes de chia

Ingredientes:

- 230g de massa quebrada fresca (1 embalagem)
- 2 cenouras raladas
- 1 alho-francês laminado
- 200g de tofu ralado
- salsa fresca picada q.b.
- azeite extra-virgem q.b.
- 200ml de natas vegetais (soja, espelta, arroz ou aveia)
- sementes de chia q.b.
- molho de soja (shoyu) q.b.
-

Preparação:

1. Aloura o alho-francês no azeite em lume muito brando.
Junta a cenoura, o tofu e a salsa e envolve bem.
Deixa cozinhar um pouco e acrescenta as sementes (não deverá ser necessária água se mantiveres o lume baixo e o tacho tapado).
Retira do lume, tempera com molho de soja e envolve as natas.
Deixa arrefecer um pouco.
Dispõe a massa conforme as instruções da embalagem numa forma de tarte e verte o recheio, dobrando as bordas da massa para dentro.
Leva ao forno a 180°C até alourar. Serve com salada.

V3 - Rosti de Tofu Fumado e Salsa

Ingredientes:

- 250g de batatas raladas
- 125g de tofu fumado aos cubos
- salsa fresca picada a gosto
- sal integral q.b.
- óleo ou azeite para fritar

Preparação:

1. Aquece o óleo ou o azeite numa sertã em lume médio.
2. Junta as batatas, o sal, a salsa e o tofu na sertã, tapa e deixa fritar mexendo regularmente para não colar.
3. Destapa e deixa fritar. Molda bolinhos e deixa cozinhar mais um pouco.
4. Serve com salada de cenoura, agriões e orégãos, por exemplo.

Sobremesa ou Snack

V1 - Humus de Abóbora**Ingredientes:**

- 350g de grão de bico cru
- 400g de purê de abóbora
- 150ml de suco de limão siciliano
- 80ml de azeite extravirgem
- 8 colheres (sopa) de tahine (pasta de gergelim)
- 3 dentes de alho, picados
- 1/2 colher (chá) de canela em pó
- 1/2 colher (chá) de noz-moscada
- 1/2 colher (chá) de pimenta-da-jamaica
- Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Coloque o grão de bico em uma vasilha grande e cubra-o com bastante água fria;
2. deixe de molho por 8 horas ou durante a noite.
3. Lave e escorra o grão de bico antes de usá-lo.

4. Ponha o grão de bico deixado de molho dentro de uma panela grande.
5. Cubra-o com bastante água.
6. Deixe que ferva em fogo alto.
7. Após ferver, abaixe o fogo para médio/baixo.
8. Tampe a panela e cozinhe o grão de bico até ficar macio, 1 hora e 1/2 a 2 horas no fogo.
9. Depois de cozido, deixe o grão de bico esfriar junto com a água do seu cozimento.
10. Escorra o grão de bico, mas reserve a água do seu cozimento.
11. No liquidificador, bata o grão de bico com 125 ml da água do seu cozimento, até virar uma pasta cremosa.
12. Adicione o purê de abóbora, o suco de limão siciliano, o azeite, o tahine, o alho, a canela, a noz-moscada e a pimenta-da-jamaica.
13. Tape o liquidificador e bata novamente.
14. Ponha mais água do grão de bico para a pasta ficar na consistência desejada.
15. Tempere com sal a gosto. Sirva frio.

V2 - Ingredientes

Batata Doce Assada e Temperada

- 1 batata-doce rosada média
- 2 dentes de alho descascado e amassados
- 1 colher (sopa) de molho shoyu
- 1 pitada de manjeriço seco
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta preta

Preparo

1. Higienize bem a batata-doce e sem remover a casca, corte-a em rodela finas.
2. Misture todos os temperos com o molho shoyu; despeje sobre as rodela de batata e misture bem.
3. Distribua as rodela em uma assadeira anti-aderente e leve para assar em forno médio até que o fundo esteja dourado;
4. vire as batatas e repita o processo.

V3 - Sorvete de Abacate cru

Ingredientes

(para 4 porções):

- 2 chávenas de purê de abacate
- ½ chávena de sumo de limão fresco

- 1 colher de chá de raspas de limão
- 3/4 chávena néctar de agave ou 6 tâmaras de molhadas por 2 horas
- ½ colher de chá de essência de baunilha
- flor de sal q.b.

Preparação:

1. Processa todos os ingredientes juntos num processador de alimentos em alta velocidade até a mistura ficar bem homogénea e suave. Lembra-te que depois de congelar o sabor vai ser um pouco menos doce e um pouco menos picante.
2. Congela num recipiente hermético de preferência de vidro por pelo menos 2 horas, em seguir bate bem até obter novamente um massa homogénea, e volta a congelar por mais 2 horas.
3. Serve com uma calda de frutos do bosque.

5ª feira:

Pequeno-Almoço

V1 - 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.

V2 - Brownies Veganos

Ingredientes:

- cerca de 1/2 chávena de farinha de coco
- 1/2 chávena de cacau cru em pó

- 3/4 de chávena de óleo de coco
- 3 colheres de sopa de sementes de linhaça moída previamente bem misturada com 9 colheres de sopa de água
- 1/2 chávena de geleia crua de agave
- 1 colher de chá de baunilha
- 1/2 chávena de frutos secos grosseiramente picados (opcional)

Preparação:

1. Mistura muito bem todos os ingredientes excepto os frutos secos que apenas juntas no fim, depois de todos os outros ingredientes muito bem ligados.
2. Verte o preparado para uma forma untada e leva ao forno cerca de meia hora a 150°C.
3. É necessário deixar arrefecer totalmente antes de cortares os brownies em cubos. Estão prontos a servir.

V3 - Ingredientes:

Crackers Integrais Veganas

1. 200g de farinha integral à escolha (arroz, espelta, aveia etc.)
2. 1 colher de chá e 1/2 de fermento
3. 3/4 de colher de chá de sal integral
4. 1 colher de sopa de azeite
5. 1/2 chávena de água
6. 4 c. sopa de sementes variadas à escolha (opcional)

Preparação:

1. Mistura os ingredientes secos e depois os húmidos. Mexe bem e amassa a mistura até ficar macia.
2. Estica a massa sobre uma superfície enfarinhada com o rolo da massa até ficar fina e uniforme.
3. Corta-a com o feitiço desejado e leva ao forno numa forma untada.
4. Serve já arrefecidas, por exemplo com guacamole.

Almoço

V1 - Pizza de Pimento Vermelho

Ingredientes:

- 2 bases de pizza frescas
- polpa de tomate q.b.
- orégãos a gosto
- 1 pimento vermelho cortado às tiras muito finas

- 250g de tofu
- 2 colheres de sopa de levedura de cerveja
- sumo de 1/2 limão
- molho de soja q.b.
- azeitonas sem caroço q.b.
- azeite extra virgem q.b.

Preparação:

1. Esmigalha o tofu juntamente com a levedura, o sumo de limão e o molho de soja. Reserva.
2. Cobre a massa da pizza com a polpa de tomate e polvilha com alguns orégãos.
3. Distribui o tofu e dispõe as tiras de pimento e as azeitonas.
4. Volta a polvilhar com orégãos, rega com azeite e leva ao forno a cerca de 150°C até dourar bem.
5. Serve quente.

V2 - Quiche de Salsa e Alho Francês

Ingredientes:

- 1 folha circular de massa quebrada fresca
- 250g de tofu ralado
- 200ml de natas vegetais
- 1 pouco de molho de soja
- 1 colher de sopa de levedura de cerveja
- 3 colheres de sopa de amido de milho
- 1 pouco de água
- 1 pitada de pimenta preta
- 1 pitada de curcuma
- 1 pitada de gengibre
- azeite q.b.
- 1 alho-francês laminado
- 1 ramo de salsa picada

Preparação:

1. Alourar o alho francês e a salsa no azeite. Reserva.
2. Untar uma tarteira com azeite e forrar com a massa quebrada.
3. Com a varinha mágica mói todos os restantes ingredientes e envolver bem este creme no alho francês e na salsa. Verte tudo sobre a massa e leva ao forno a 150°C até alourar.

V3 - Moqueca de Tofu

Ingredientes para duas pessoas:

- 300- 400g tofu firme (a quantidade aqui depende não só da fome, mas também dos acompanhamentos)
- 2 dentes de alho
- sumo de 1 limão
- 1 cebola branca grande picada
- 2 tomates (tipo coração-de-boi) bem maduros cortados aos cubos
- 1 pimento verde cortado às tiras fininhas
- 1 pimento vermelho cortado às tiras fininhas
- 1 ramo de coentros picados
- 250ml de leite de côco suave
- 1 colher de chá de pimentão doce
- 1-2 colheres de sopa de azeite
- sal e pimenta a gosto

Sugestões de acompanhamento:

- Arroz integral
- Salada de alface

Instruções:

1. Comece por cortar o tofu em tiras ou desfazer em pedaços com as mãos. Eu gosto mais da segunda opção, porque lhe dá um aspecto mais natural.
2. Tempere o tofu com o sumo de limão, 1 dente de alho bem picado e 1/2 colher de pimentão doce. Ajuste o sal e pimenta a gosto.
3. Deixe repousar por pelo menos 15 minutos.
4. Ponha um wok ao lume com uma a duas colheres de azeite e adicione a cebola aos cubos. Deixe refogar por 2 minutos e junte o alho, tomate cortado aos cubos e pimentos.
5. Quando o tomate começar a amolecer, junte o tofu e os coentros. Tempere com o restante pimentão.
6. Incorpore tudo bem e finalize com o leite de côco. Eu usei uma mistura de leite de côco com amêndoa para não ter um sabor tão forte a côco (o Filipe não gosta :p) mas é como preferirem. Tenham só atenção pois deve ser um leite espesso, para que o molho fique bastante rico.
7. Depois de ferver, baixe o lume, tape o wok e deixe apurar por 10 minutos.

8. Após 10 minutos prove para ajustar o sal e pimenta e termine com mais coentros e o restante sumo de limão.
9. Sirva com arroz e salada de alface.

Jantar

V1 - Ingredientes

- 250 gramas de tofu
 - 4 dentes de alho
 - 1 cebola
 - 2 tomates grandes
 - ½ pimento vermelho
 - 1 ou 2 colheres de sopa de farinha de trigo
 - 1 ramo de coentros
 - 1 malagueta
 - 4 colheres sopa de óleo de palma
 - 400 mililitros de leite de côco
 - 1 limão grande
 - côco ralado

Preparação

1. Em primeiro lugar deve fazer o tofu marinar, com muito alho e gengibre esmagados e sumo de limão e sal.
2. Quanto mais tempo marinar melhor, se possível dê lugar a cerca 3h.
3. Esmague e pique os dentes de alho.
4. Corte a cebola em meias luas.
5. Retire a pele aos tomates e leve a picar.
6. Lave muito bem o pimento e corte às tiras fininhas.
7. Lave também muito bem os coentros e leve a picar.
8. Num tacho fundo, deite o óleo de palma, a cebola, o tomate, o pimento e a malagueta. Desta forma, deixe refogar durante cerca de 5 minutos.
9. De seguida, coloque os pedaços de tofu nesta mistura e deixe cozinhar, em lume brando, com o tacho tapado por mais 3 a 4 minutos.

10. Findo esse tempo, faça de seguida o acrescento do leite de côco e deve levar a ferver, agora em lume médio.
11. Depois de ferver, deve deixar apurar, voltando ao lume brando, mexendo de vez em quando.
12. No final deste processo, engrosse a mistura, com um pouco de farinha de trigo, se achar necessário.
13. Finalize, picando os coentros.
14. Sirva com uma arroz de legumes.

V2 - Medalhões de Feijão Frade

Ingredientes:

- 600 g de feijão-frade cozido
- 1 ramo de salsa picado
- pão ralado integral q.b.
- gérmen de trigo ou pão ralado q.b.
- curcuma e gengibre q.b.
- shoyu (molho de soja) q.b.
- caril q.b.
- sementes de abóbora, girassol e papoila q.b.
- 2 dentes de alho picados
- azeite q.b.

Preparação:

1. Mistura todos os ingredientes e passa muito bem com a varinha.
2. Molda medalhões, passa-os por gérmen de trigo ou por pão ralado e aloura em azeite, em lume brando.

V3 - Rosti- tipo Fritatta

- ### **Ingredientes:**
- azeite q.b.
 - 5 batatas novas raladas
 - 1 cebola laminada
 - 1/2 couve branca laminada
 - 1 pitada de mistura de pimentas moídas
 - molho de soja
 - sementes a gosto

Preparação:

1. Aquece o azeite numa sertã e junta as batatas raladas em lume brando.
2. Vai virando para dourarem.

3. Baixa o lume e pressiona as batatas.
4. Coloca a cebola laminada e os temperos.
5. Tapa e deixa cozinhar um pouco.
6. Junta a couve e as sementes.
7. Volta a tapar.
8. Serve quente com salada.

Sugestões: podes usar outros legumes como alho francês laminado, cenoura ralada, courgette laminada, tomate em rodelas finas, etc. e acrescentar ervas aromáticas como salsa fresca, manjeriço ou orégãos.

Sobremesa ou Snack

V1 - Crumble de Banana

Ingredientes para duas porções:

- 2 bananas da madeira pequenas bem maduras
- 30g de noz picada
- 15g farinha de aveia
- 15g de açúcar de tâmaras (podem substituir por açúcar de côco ou mesmo mascavado)
- 30-35g de manteiga de amêndoa cremosa (ou amendoim, se preferirem)
- 1/2 colher de chá de canela em pó
- pitada de sal

Instruções:

1. Pré-aqueça o forno a 180C°.
2. Comece por descascar as bananas, corte ao meio e depois corte de novo longitudinalmente.
3. Prepare duas taças de ir ao forno e cubra o fundo com as bananas já em fatias.
4. Numa tigela média, adicione todos os restantes ingredientes excepto a manteiga.
5. Com um garfo, junte a manteiga e misture de forma a criar uma “areia”. (Se der mais jeito, use as mãos). É normal ficar com uns “crumbles” maiores que outros. Comece com 30g e se lhe parecer muito seca, acrescente os restantes 5g.
6. Cubra as taças com o crumble e leve ao forno por 15-20 minutos ou até estar dourado.
7. Sirva com iogurte vegetal ou para uma versão menos fit, gelado de baunilha

V2 - Canapés de biscoitos de linhaça pasta de tomate e cenoura

Ingredientes:

1)

- ½ chávena de sementes de linhaça
- ½ chávena de farinha de linhaça
- 4 tomates médios
- ½ chávena de tomates secos, de molho por 2 horas
- 1 colher de sopa de sumo de limão
- ¼ chávena de manjeriço fresco
- 1 cebola média
- ½ dente de alho

2)

- 3 tomates médios, sem sementes
- ¼ chávena de tomates secos, de molho por 2 horas
- ½ dente de alho
- 2 colheres de azeite extra-virgem
- 1 colher de sopa de manjeriço fresco
- 1 colher de sopa de orégãos secos
- 2 colheres de chá de sumo de limão

3)

- 2 chávenas de polpa de cenoura
- 2 chávenas de manjeriço
- 1 colher de sopa de alecrim picado
- ¼ chávena de pinhões germinados
- azeite q.b.
- sal q.b.
- sumo de limão q.b.

Preparação:

1) Tritura todos os ingredientes num processador de alimentos.

Espalha em tabuleiros e usa uma faca ou espátula para marcar em quadrados individuais os biscoitos de linhaça.

Desidrata ao sol por 3 horas depois vira e desidrata por mais 3 horas (ou em alternativa usa um desidratador). Atenção para não queimar.

2) Mistura todos os ingredientes do molho de tomate no liquidificador em alta velocidade até ficar homogéneo.

3) Faz um sumo de cenoura numa centrifugadora e reserva a polpa que sobra. Leva todos os outros ingredientes ao processador de alimentos até desfazer. Mistura bem e reserva.

Para a montagem dos canapés, começa com o biscoito de linhaça na base, adiciona uma camada de molho de tomate e em seguida a pasta de cenoura. Decora com rebentos.

V3 - Gemada Vegana

Ingredientes:

- 2 chávenas de leite de amêndoa ou outro leite vegetal
- 3 chávenas de água
- 4 a 6 tâmaras sem caroço demolidas e escuridas para trituração mais fácil
- 1 colher de sopa de óleo de coco derretido
- 1 colher de chá de noz-moscada moída
- 1/2 colher de chá de canela em pó
- 1 pitada de cravinho em pó
- 1 colher de chá de baunilha
- 1 pitada de sal marinho

Preparação:

1. Leva todos os ingredientes ao liquidificador
2. Serve à temperatura ambiente, frio ou quente.

6ª feira:

Pequeno-Almoço

V1 - Iogurte de Soja

Ingredientes

- Aprox. 1 litro de leite de soja sem açúcar e sem sabor
- 1 envelope ou 2 cápsulas de probióticos

Preparo

1. Utilize leite de soja caseiro, ou leite de soja sem sabor e sem açúcar, comercializado em lojas de produtos naturais ou de alimentos orientais. Amorne a 45 graus.
2. Caso não tenha termômetro culinário, verifique a temperatura com a ponta do dedo; se conseguir mergulhá-lo no leite e contar até 10 sem incomodar, significa que a temperatura está adequada.
3. Despeje o probiótico e mexa bem. Se preferir um iogurte com consistência bem firme, adicione uma colher de amido de milho ou de agar-agar diluído em um pouco de água.
4. Não adicione açúcar ou saborizantes nesta etapa.
5. Coloque em um recipiente e tampe bem, deixando abafado (de preferência em bolsa térmica) entre 4 a 6 horas.

Após fermentação, conserve em geladeira e adicione baunilha ou bata com frutas para dar sabor.

V2 - Paté de Azeitonas

Ingredientes

- 1/2 xícara de azeitonas pretas ou verdes picadas
- 1/4 de xícara de água
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 3 fatias de pão de forma vegano ou 1 pão francês grande

Preparo

1. Misture a água com o azeite; pique o pão bem miúdo e mergulhe na água. Leve todos os ingredientes ao liquidificador (ou processador), batendo no pulsar até que fique homogêneo.
2. Se estiver seco, adicione mais uma pequena quantidade de água, o suficiente para conseguir bater.
3. Conserve em geladeira.
4. Dica: você pode reaproveitar pães amanhecidos nesta receita.

V3 - Biscoitos de aveia

Ingredientes:

- 1 chávena de maisena
- ½ chávena de açúcar
- ½ colher de café de fermento
- ½ chávena de margarina vegana
- 2 colheres de sopa de leite de soja
- ½ chávena de aveia em flocos
- farinha de trigo q.b

Preparação:

1. Derrete a margarina, e quando estiver fria adiciona os demais ingredientes.
2. Amassa até misturar bem. Faz bolinhas, polvilhando com farinha de trigo.
3. Coloca numa assadeira untada e assa em forno quente até dourar.

Almoço

V1 - Alhada de Folhas de Brócolos

- Ingredientes:
- folhas de brócolos q.b.
- água a ferver q.b.
- sal marinho q.b.
- 5 dentes de alho laminados
- azeite q.b.
- 1 pitada de mistura de pimentas moída

Preparação:

1. Coze bem as folhas de brócolos em água e sal ou a vapor.
2. Aloura os alhos no azeite numa sertã.
3. Escorre as folhas e junta-as à sertã; vai pressionando e virando até tomarem paladar.
4. Tempera com as pimentas e serve quente.

V2 - Barrinhas Panadas de Tofu

Ingredientes (para 2 pessoas):

- 2 fatias espessas de tofu
- pão ralado integral e de ervas q.b.
- 1 colher de sopa de maisena diluída em 2 colheres de sopa de água
- alho em pó q.b.
- sumo de meia laranja ou limão
- molho de soja q.b.
- 1 pitada de pimenta preta moída
- azeite extra-virgem ou óleo de girassol para fritar q.b.

Preparação:

1. Corta o tofu em barras e tempera-o como o alho, molho de soja, pimenta e sumo.
2. Deixa marinar, voltando-o de vez em quando e picando com um palito cuidadosamente para o sabor penetrar.
3. Aquece o azeite ou óleo em lume brando, passa cada barra na maisena diluída e de seguida no pão ralado.
4. Frita por todas as faces e serve.

V3 - Estufado de Lentilhas

Ingredientes:

- lentilhas verdes q.b
- cominhos q.b
- 1 cenoura
- 1 cabeça de nabo
- azeite q.b
- molho de soja q.b

Preparação:

1. Demolhe as lentilhas 24 horas. Coza-as só cobertas de água com uma pitada de sal, durante 5 minutos.
2. Escorra e reserve.
3. Corte os legumes em pedaços bem pequenos.
4. Num tacho com um pouco de azeite no fundo salteie primeiro os legumes, depois junte as lentilhas, tempere com molho de soja, e deixe cozinhar em lume brando durante 8 a 10 minutos.

Jantar

V1 - Cogumelos portobello assados com batatas no forno

- 1-2 batatas para assar (use a quantidade que normalmente usaria para fazer uma porção de batatas fritas);
- 2 cogumelos portobello grandes
- 2 colher de sopa de azeite – divididas
- 1 colher de sopa de molho de soja (tamari, de preferência)
- sal e pimenta a gosto
- 2 dentes de alho bem picados
- 1 chalota pequena cortada em cubos
- 1/2 copo de vinho tinto de boa qualidade
- 20-30 ml caldo de vegetais (aconselho um de algas)
- 1/2 colher de chá de sementes de funcho esmagadas com o pilão
- 1/2 colher de chá de oregãos

Instruções:

1. Pre-aqueça o forno a 200C°.
2. Lave e descasque as batatas e corte-as em palitos. Ponha-as numa taça cobertas com água fria por pelo menos 15 minutos.
3. Retire os pézinhos dos cogumelos (cuidados para não os desfazer) e ponha-os num tabuleiro de ir ao forno. Virados para baixo.
4. Numa pequena taça misture o azeite, molho de soja, alho e cebola. Tempere com sal e pimenta a gosto.
5. Pincele os cogumelos em ambos os lados com o molho acabado de fazer até que estejam completamente cobertos.
6. Ponha-os no forno por 8-10 minutos. Até libertarem alguma da água e ligeiramente tostados.
7. Retire o tabuleiro do forno e ponha de parte. Mas não desligue o forno!
8. Remova as batatas da taça, seque bem com uma toalha e tempere com uma colher de azeite e sal. Espalhe-as num tabuleiro, ligue a ventoinha do forno e asse por 12-14 minutos. Até estarem tostadinhas e crocantes.
9. Agora só falta fazer a redução. Como a própria receita diz, ponha o vinho tinto e caldo de vegetais directamente no tabuleiro que assou os cogumelos (depois de os retirar). Isto vai fazer com que o vinho apanhe todos o sabores libertado pelos cogumelos e também os pedaços de cebola e alho que ainda estão no tabuleiro.
10. Em seguida, passe toda esta mistura para um tacho pequeno, adicione as sementes de funcho e oregãos, e leve ao lume por volta de 10 minutos. Até reduzir para 1/3 do volume.
11. Quando as batatas estiverem prontas, está na hora de pôr todos os elementos no prato. Comece por banhar os cogumelos com a redução e acompanhe com uma boa dose de batatas.

V2 - Seitan Recheado com Ameixas

Ingredientes

- 1 kg de seitan (glúten)
- 100 g de ameixas pretas descaroçadas
- 2 colheres (sopa) bem cheias de massa de pimentão
- 1 cabeça de alho esmagado
- 1 xícara de azeite
- Sal a gosto

Preparo

1. Dê alguns golpes no sentido da largura no pedaço de seitan e preencha-os com as ameixas.
2. Faça uma pasta com os alhos, a massa de pimentão e o azeite e cubra o seitan.
3. Coloque-o num tabuleiro refratário e deixe marinar durante 30 a 40 minutos. Ligue o forno a 150° C ou 160° C (+-) e ponha o seitan pra assar durante 40 minutos (o tempo pode variar de um forno para outro, fique atenta).
4. Vá regando com o molho.
5. Sirva acompanhado de maçã assada e mini cenouras.

V3 - Creme de Chuchu e Courgette

Ingredientes:

- 1 courgette grande aos pedaços
- 3 chuchus aos pedaços
- água q.b.
- 1 colher de chá de sal integral
- 1 ramo de salsa
- 1 fio de azeite extra virgem

Preparação:

1. Coze os chuchus em água a ferver.
2. Quando estiverem quase prontos, junta a curgete e passa depois tudo com a varinha.
3. Junta a salsa picada, tempera e serve bem quente.

Sobremesa ou Snack

V1 - Mousse de Chocolate

Ingredientes para 2 tigelas de sobremesa:

- 80g de chocolate
- 290g de tofu suave (silken) bem escorrido
- 50-70g de xarope de agave (ajustem consoante a doçura do chocolate)
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- pitada de sal (opcional)

Para acompanhar:

- Framboesas envolvidas em calda
- Avelãs partidas
- Chocolate em lascas
- Biscoitos partidos

Instruções:

1. Parta o chocolate em pequenos pedaços e derreta em banho maria até estar completamente derretido.
2. Enquanto o chocolate derrete, retire o tofu da embalagem, coloque sobre um pano de cozinha e esprema a água. O melhor que conseguir.
3. Adicione o tofu (já escorrido) a um processador, junte o xarope de agave, a baunilha e uma pitada de sal.
4. Ponha o processador a trabalhar até misturar todos os ingredientes e obter um creme bem cremoso.
5. Enquanto o processador trabalha, junte o chocolate derretido até estar completamente envolvido.
6. E já está! Ponha em pequenas taças e adicione os toppings que quiser.
7. Pode manter a mousse no frigorífico até servir. No entanto, se for um chocolate com mais percentagem de cacau, pode endurecer. Por isso, convém tirar uns minutos antes

V2 - Ingredientes

1. 1 xícara de cougette ralada
2. 1 xícara de farinha de trigo integral

3. 1 xícara de farinha de grão de bico
4. 1/3 xícara de água
5. 3 colheres de sopa de azeite
6. 2 colheres de sopa bem cheias de farinha de linhaça ou chia
7. 1 colher de sopa de fermento em pó
8. 1 colher de chá de vinagre de maçã
9. noz moscada, alecrim e sal a gosto
10. Polvilhar com granola salgada antes de assar (você pode usar as sementes que quiser)

Instruções

1. Preaqueça o forno a 200°C
2. Misture todos os ingredientes (menos o fermento e o vinagre) com cuidado, até que fiquem bem misturadinhos;
3. Deixe descansar por uns 10 minutos pra linhaça dar liga;
4. Acrescente o vinagre e o fermento e incorpore à massa;
5. Despeje a massa em uma forma antiaderente untada ou coberta por papel manteiga (neste caso, pincele um pouco de azeite sobre o papel manteiga)
6. Leve ao forno médio 200°C por aproximadamente 30min

V3 - Ingredientes:

- 750g de batata doce cozida e reduzida a puré (deverá render 500g)
- 850g de açúcar mascavado
- 200g de farinha de milho
- 200g de farinha de trigo
- 100g de coco ralado
- 1 colher de sopa de sementes de linhaça ou chia moídas misturadas com 3 de água
- 1 pitada de sal integral
- raspa de 1 laranja
- curcuma diluída num pouco de água para pincelar

Preparação:

1. Mistura bem o puré de batata doce com 500g do açúcar e leva a lume brando mexendo sempre.
2. Reserva, de preferência de um dia para o outro.

3. Junta então a raspa, o preparado de linhaça ou chia, o coco e o restante açúcar e leva novamente a lume brando mexendo sempre.
4. Junta as farinhas e mexe bem.
5. Coloca o preparado numa superfície enfarinhada e deixa arrefecer.
6. Molda as broas com as mãos, coloca-as num tabuleiro untado e enfarinhado e pincela-as com a curcuma. Leva ao forno a cerca de 180.°C até dourarem.

Sábado:

Pequeno-Almoço

V1 - Waffle de Batata

Ingredientes para duas porções:

- 300g batata descascada e desfiada
- 2 colheres de sopa de aquafaba
- 1-2 colheres de sopa de amido de batata
- 2 colheres de levedura de cerveja
- 1 pé de cebolinho picado
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 boas pitadas de sal
- pimenta a gosto

Para acompanhar:

- 250g de espargos
- raminho de tomates cereja
- 1/2 abacate
- azeite e sal q.b.

Instruções:

1. Comece por lavar e descascar a batata. Em seguida e com um ralador de cozinha, raspe a batata até obter pequenas tiras. (Eu uso a abertura maior).
2. Ponha a batata desfiada num pano e esprema bem toda a água. Isto vai ajudar no processo de cozedura e tornar as waffles mais consistente.
3. Depois de espremido o líquido, junte os restantes ingredientes e envolva bem.
4. O resultado deve ser uma massa consistente – nem muito molhada, nem muito seca. Se estiver seca acrescente mais aquafaba e se pelo contrário estiver muito molhada, acrescente mais amido de batata.
5. Entretanto leve um tacho cheio de água ao lume.
6. Ponha a máquina de waffles a aquecer de acordo com as instruções do manual e uma vez quente, adicione a mistura à máquina (dividindo entre duas porções). Esta quantidade de ingredientes dá para duas waffles.
7. Enquanto as waffles cozinham (à volta de 5-7 minutos), junte os espargos ao tacho e coza por cerca de 5 minutos.
8. Retire os espargos do lume, passe por água fria e leve-os ao wok (ou grelhador) por alguns minutos com azeite e sal. Adicione os tomates.
9. Uma vez que estejam os espargos estejam ligeiramente tostados, retire do lume e ponha de parte num prato.
10. Por esta altura as waffles já devem estar cozinhadas (vai sentir o cheiro no ar). Retire com uma espátula e junte aos espargos e tomates.
11. Termine com abacate cortado em cubos e um pouco de limão.

V2 - Bolachas de Milho, Maçã e Ameixa

Ingredientes:

- 1 chávena de farinha de milho
- 1 chávena de farinha trigo integral
- ¼ de chávena de azeite
- 2 maçãs raladas
- ½ chávena de água
- 8 ameixas secas
- 1 pitada de canela

Preparação:

1. Mistura as farinhas, canela e a maçã ralada.
2. Retira o caroço das ameixas e tritura com a água (podem demolhar-se um pouco as ameixas para ser mais rápido triturar).
3. Mistura o sumo de ameixa e o azeite às farinhas e amassa.
4. Unta com azeite e enfarinha um tabuleiro, e molda bolachas ou pequenas bolas.
5. Leva ao forno a 180°C cerca de 20m ou até estarem cozidas.

Nota: Receita adequada para bebés pequenos.

V3 - Bilharacos Integrais

Ingredientes:

- abóbora q.b
- farinha de trigo integral q.b
- açúcar mascavado q.b
- sumo de limão q.b
- nozes descascadas aos bocados q.b
- para passar por fora: açúcar mascavado e canela

Preparação:

1. Coze a abóbora e reduz-se a puré, deixando um pouquinho da água de cozer.
2. Mistura tudo excepto as nozes, provando para testar as quantidades ou a olho se já se tiver alguma experiência.
3. Junta as nozes, mistura um pouco mais e leva ao frigorífico para a massa descansar.
4. Tira a massa do frigorífico e molda os bilharacos com 2 colheres ficando com formato semelhante a croquetes.
5. Deitam-se no óleo a ferver (de preferência óleo de amendoim) e quando vierem acima estão prontos.
6. Passam-se pela mistura de açúcar e canela depois de escorrida a gordura.

Almoço

V1 - Soufflé Primavera de Tofu

Ingredientes:

- 400g de tofu
- 1 cenoura grande ralada
- ½ curgete cortada aos cubinhos
- 1 chávena de farinha de trigo branca ou farinha de kamut
- ¾ de chávena de bebida vegetal (soja, arroz, aveia, kamut,...)
- ½ chávena de óleo de girassol
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 2 colheres de sopa de molho de soja
- sal q.b.
- 1 colher de chá de assa-fétida ou 1 cebola pequena cortada ao quadrados
- temperos a gosto
- margarina vegetal q.b. para untar a forma

Preparação:

1. Tritura o tofu ou amassa-o à mão. Depois, adiciona a cenoura ralada e a courgete e amassa mais um pouco até ficar bem misturado. Acrescenta a cebola ou a assa-fétida, a farinha e o fermento e mexe. De seguida, a bebida vegetal e o óleo de girassol. Finalmente junta o molho de soja, o sal e temperos a gosto. Mexe muito bem a massa até ficar macia, quase líquida.
2. Coloca a mistura numa forma redonda e funda, untada e leva ao forno a 160°C durante 40 minutos, aumentando depois um pouco até o topo ficar ligeiramente tostado. O preparado deverá ficar crocante em cima e fofo na parte de baixo.
3. Serve com uma salada de alface, cenoura ralada e cebola, temperada com azeite, sal e limão. Podes também juntar beterraba ralada e/ou nabo ralado.
4. Outra sugestão é diminuir a quantidade de soufflé a consumir e acompanhar com um pouco de arroz integral cozinhado na pressão com uma tira de alga kombu durante 40 minutos e salada.

V2 - Empadas de beringela e courgette

Ingredientes:

Massa:

- ½ kg de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de margarina de cozinha
- sal q.b
- água q.b

Recheio:

- 1 dente de alho picado
- 1 cebola média picada
- azeite q.b
- 1 beringela picada
- 1 courgete picada
- pimenta preta q.b
- molho de soja q.b
- orégãos secos q.b

Preparação:

1. Mistura todos os ingredientes da massa e vai acrescentando a água até a massa ficar homogénea e moldável com as mãos. Deixa descansar algum tempo. Estica com o rolo da massa e corta círculos.

2. Para o recheio, coloca todos os ingredientes num sertã antiaderente, deixa cozinhar e tempera. Depois de arrefecer um pouco, recheia os círculos de massa e fecha-os em cima.
3. Leva a forno a 180°C/200°C num tabuleiro untado com óleo até dourar.
- 4.

V3 - Paelha Vegana

Ingredientes:

- arroz integral
- tofu fumado q.b
- salsichas veganas q.b
- seitan q.b
- 2 cenouras
- feijão verde ou ervilhas q.b
- pimentos (verde, vermelho, amarelo)
- milho q.b
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- molho de soja q.b
- açafião q.b
- noz-moscada q.b
- sal q.b
- azeite q.b
-

Preparação:

1. Demolha o arroz meia hora antes de cozinhar. Coze durante 40 minutos com 2,5 partes de água, e uma pitada de sal. Desliga quando ainda está com um pouco de água visível. Reserva.
2. Corta os legumes em pedaços pequenos, bem como as “carnes” vegetais. Refoga a cebola e o alho em azeite, em lume brando, e depois junta legumes. Temperar com molho de soja, e um pouco de noz moscada. Junta o açafião, de forma a que a mistura fique bem amarela. Junta o arroz, envolve tudo muito bem, e desliga.

Jantar

V1 - Ingredientes

- 500gr de feijão branco
- 200gr de cogumelo shitake
- 100gr de cogumelo paris
- 1 xícara de creme de castanha de caju (preparo nas observações)
- 1 xícara de leite de coco
- 3 tomates
- 5 dentes de alho macerados
- 5 colheres de sopa de azeite
- 3 colheres de sopa de missô para salgar (opcional)
- 3 colheres de sopa de vinagre de maçã ou sumo de limão (ou kefir)
- 1 cebola média
- 1 cenoura média
- 1 maço de cebolinha bem picadinha
- Pimenta do reino, noz moscada e sal a gosto

Instruções

1. Deixe o feijão de molho em água limpa de um dia pro outro (pelo menos 8 horas).
2. Escorra a água de demolho, enxágue bem e cozinhe o feijão em água limpa por aproximadamente 30 minutos (até que esteja al dente).
3. Pique a cebola e a cenoura em cubinhos bem pequenos. Reserve.
4. Pique os tomates em cubinhos e reserve.
5. Higienize os cogumelos com um pano úmido e fatie-os.
6. Em uma panela grande, coloque o azeite e doure a cebola e a cenoura, em fogo médio.
7. Acrescente o alho macerado e dê uma leve douradinha.
8. Jogue missô, os temperos, o sal e o tomate e deixe murchar bem e soltar todo líquido.
9. Quando a panela estiver com bastante líquido acrescente o feijão e os cogumelos e deixe cozinhar até que os cogumelos estejam molinhos (uns 15 minutinhos) - se precisar, acrescente um pouquinho de água.
10. Quando estiver tudo pronto, acrescente o creme de castanha de caju, o leite de coco e o vinagre e espere aquecer - cuidado para não deixar ferver para que a gordura dos leites não sature.

11. Por fim, acrescente a cebolinha e incorpore Sirva quentinho.

V2 - Sopa de Lentilhas com Shitaki

Ingredientes:

- 250g de lentilhas vermelhas
- 1 alho-francês
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- cogumelos shitake q.b
- azeite q.b
- água quente q.b

Preparação:

1. Demolha os cogumelos em bastante água durante 30 minutos. Lava as lentilhas e escorre. Põe a água a aquecer.
2. Corta os legumes e os cogumelos em fatias finas.
3. Numa panela, salteia o alho, a cebola e o alho-francês com um pouco de azeite.
4. Junta os cogumelos e salteia durante 2 minutos. Junta as lentilhas e salteia também 1 minuto. Junta a água já aquecida e o molho de soja, deixando cozinhar durante cerca de 10 minutos em lume brando.
5. Verifica se as lentilhas já estão amareladas e a abrirem, rectifica o sal, junta umas gotas de sumo de limão, gengibre ou vinagre. Serve quente.

V3 - Almofada de Beringela

Ingredientes:

- 250g de massa folhada
- 100g de okara
- 1 beringela média
- 1 fatia de tofu
- 3 colheres de sopa de flocos de cevada
- salsa picada q.b
- alho em pó q.b
- azeite q.b.
- cominhos em pó q.b
- molho de soja q.b

Preparação:

1. Corta a beringela às rodelas e salga-a durante meia-hora. Passa-a por água e pica-a.
2. Prepara uma sertã com o alho em pó e o azeite em lume brando. Coloca lá a beringela e a salsa picada e deixa a beringela cozinhar lentamente, mexendo de vez em quando.
3. Entretanto, mistura bem a okara com o tofu e com os flocos de cevada.
4. Junta a beringela e tempera.
5. Esmaga tudo com um garfo.
6. Estica a massa folhada com o rolo da massa numa superfície enfarinhada até obteres um quadrado suficientemente grande para conter o recheio.
7. Recheia a massa e dobra os quatro lados de modo a que o recheio fique bem contido e não se veja.
8. Unta uma assadeira e leva a "almofada" a forno médio até dourar.
9. Serve com salada

Sobremesa ou Snack

V1 - Queijo Vegan para Barrar

Ingredientes

- 150grs de amêndoas sem pele
- 300ml de água
- 1 Colher de sopa de sumo de limão
- 1 Colher de sopa de amido de milho ou polvilho azedo
- 1 Molho de coentros picados e cebolinho
- Alho em pó (a gosto)
- Pimentão-doce (apenas para dar sabor)
- Noz-moscada (a gosto)
- Pimenta preta (a gosto)
- Orégãos (a gosto)
- Pitada de sal marinho

Instruções

1. Demolhar as amêndoas por 4 a 8 horas.
2. Num processador de alimentos juntar: as amêndoas demolhadas, o sumo de limão, a água, o amido de milho, alho em pó, pimentão-doce, orégãos, noz-moscada, pimenta preta e sal marinho. Triturar na velocidade máxima por cerca de 1 minuto e meio.
3. Transferir para um tacho e aquecer em lume médio.
4. Mexer constantemente com uma colher até começar a engrossar ligeiramente (mas não queremos que fique muito grosso).
5. Desligar o fogo, adicionar os coentros e o cebolinho picados.

6. Transferir para um frasco ou tupperware de vidro e tapar com uma folha de papel vegetal.
7. Deixar arrefecer completamente.
8. Guardar no frigorífico.
9. Dura cerca de 3 a 4 dias.

V2 - Mordidas de Chocolate e Tahini

Ingredientes:

- 80g chocolate de leite de arroz
- 80g de tahini, o mais cremoso possível

Instruções:

1. Parta o chocolate em vários pedaços e adicione a uma tigela.
2. Leve um tacho ao lume e derreta o chocolate em banho maria, à volta de 5-7 minutos.
3. Retire do lume e na mesma tigela junte o tahini. Misture com uma vara de arames até incorporar os dois ingredientes e obter uma mistura bem cremosa.
4. Derrame a mistura para um cuvette de gelo (sem gelo e seca) e leve ao congelador por 1-1h30 ou até estarem sólidos.
5. Mantenha no frigorífico até servir. Ou deixe derreter na boca.

P.S.- Para lhes dar algum brilho, povilhar com farinha de côco e podem também usar açúcar em pó. No entanto, é completamente opcional.

V3 - Leite Creme Vegan

Ingredientes para 8 porções:

- 1L de leite vegetal de baunilha (Eu uso o da Shoyce mas qualquer um serve, desde que saiba a baunilha)
- 80-90 de açúcar de cana integral + para povilhar
- 70g de amido de milho biológico (quando se trata de milho convém mesmo ser biológico)
- sementes de 3 ou 4 vagens de cardamomo pulverizadas
- 1 estrela de anis (opcional)

Instruções:

1. Adicione o leite a um tacho fundo e com a ajuda de uma vara de arames, adicione o amido de milho. Mexa bem até que fique completamente incorporado.
2. Junte os restantes ingredientes e leve o tacho ao lume. Sempre com a ajuda da vara, vá mexendo, por cerca de 10 minutos em lume brando. Ou até engrossar.
3. Se tiver a bimby ou outro robot de cozinha, programe 10 minutos a 90C°, velocidade 2,5.
4. Retire do lume e verta para um recipiente grande. Se usar, retire a estrela de anis da mistura.
5. Deixe arrefecer por completo e depois coloque no frigorífico por pelo menos 1 hora.
6. Antes de servir, polvilhe com um pouco de açúcar integral e com o maçarico, queime o topo até formar uma cama de caramelo.

Domingo:

Pequeno-Almoço

V1 - Granola

Ingredientes secos:

- 50g de flocos de trigo
- 50g de flocos de aveia
- 50g de flocos de cevada
- 50g de flocos de arroz
- 50g de flocos de centeio
- 50g de coco ralado
- 50g de gérmen de trigo
- 50g de farelo de trigo
- 50g de castanha cortada aos pedacinhos (caju, amendoim ou outra)
- ¼ chávena de semente de girassol
- ¼ chávena de sementes de sésamo
- ¼ chávena de açúcar mascavado (opcional)
- 1 colher de sobremesa de levedura de cerveja
- 50g de sultanas
- 1 pitada de sal

Ingredientes molhados:

- ¼ chávena de óleo vegetal (milho, girassol ou sésamo)
- ¼ chávena de xarope de seiva de ácer

Preparação:

1. Mistura numa tigela grande os ingredientes secos.
2. Aquece e misturar batendo vigorosamente os ingredientes molhados.
3. bem os secos e molhados até que tudo esteja uniformemente húmido.
4. Torra no forno, em lume brando (165 °C) mexendo com frequência (20 a 25 minutos).
5. Depois de arrefecer, guardar em depósito hermeticamente fechado adicionando uvas passas.
- 6.

V2 - Merenda de Aveia e Frutos**Ingredientes:**

- 100g flocos de milho amarelo
- 50g de flocos de aveia integral
- 0,5 l de leite de soja
- 1 colher de sopa de leite de coco
- 2 colheres de sopa de coco ralado
- 4 damascos secos
- 2 ameixas secas
- 4 colheres de passas brancas
- 3 iogurtes de soja
- 4 fatias de papaia

Preparação:

1. Junta tudo (dispõe de forma agradável em duas taças).
2. Alguns ingredientes podem ser alterados (os frutos podem ser frescos, ou desidratados, ou podem-se juntar outros frutos secos como nozes, etc.).

V3 - Panquecas Veganas**Ingredientes (6 unidades):**

- 1 chávena de aveia (flocos finos)
- 1 chávena de farinha de trigo

- 2.5 chávenas de água
- uma pitada de sal
- canela a gosto

Preparação:

1. Mistura todos os ingredientes e espera alguns minutos para que a aveia fica mais macia.
2. Bate tudo no liquidificador.
3. Numa frigideira anti-aderente untada com pouquíssimo óleo coloca um pouco de massa, de modo a que a panqueca fique fininha.
4. Repete a operação até terminar a massa.
5. Come com o teu recheio preferido, salgado ou doce.

Sugestões: recheia com geleias, compotas, chocolate ou legumes salteados.

Almoço

V1 - Beringela Turca

Ingredientes:

- água q.b.
- 2 batatas médias
- 1 beringela média
- 1 pimento médio
- azeite q. b
- 1 fatia de tofu
- 1 dente de alho
- ½ chávena de queijo vegano ralado
- molho bechamel (q.b. de azeite, farinha, pimenta preta, sal, leite de soja e um pouco de queijo vegano ralado mexidos até formar um molho homogéneo)

Preparação:

1. Corta uma beringela às rodelas e coloca em água e sal durante cerca de meia-hora.
2. Corta o pimento aos pedaços, sem as sementes.
3. Corta batatas em rodelas espessas.
4. Frita tudo separadamente em azeite quente e salteia o tofu esmagado em azeite e alho picado.
5. Tempera com pimenta preta.

6. Numa assadeira de pirex coloca em camadas as batatas, a beringela, o pimento e o tofu, rega com o molho e polvilha com o queijo.
7. Leva ao forno até dourar. Acompanha com salada.

V2 - Tarte de Cenoura e Couve

Ingredientes:

Recheio:

- **2 cenouras picadas**
- **¼ de couve branca grande picada**
- **pimenta q.b**
- **sal q.b**
- **½ cebola picada**
- **1 dente de alho picado**
- **azeite q.b.**

Massa:

- 400g de farinha de trigo (branca)
- 50g de farinha de centeio integral
- 200ml de azeite virgem
- 5 colheres de sopa de água
- sal q.b.

Preparação:

1. Faz um refogado e estufa a cenoura e a couve.
2. Tempera.
3. Reserva.
4. Para a massa, mistura todos os ingredientes até obteres uma massa elástica e homogénea.
5. Reserva por 30 minutos.
6. Divide a massa em duas partes e estende-as com o rolo da massa numa superfície enfarinhada.
7. Utiliza uma forma de tarte com a base amovível untada com azeite.
8. Coloca então metade da massa na base da forma e recheia-a com o refogado.
9. A outra metade da massa é colocada por cima a tapar. Leva ao forno 180°C até dourar.
10. Acompanha com brócolos cozidos.

V3 - Lasanha de Vegetais com tofu e Ricotta

Ingredientes para o ricotta de tofu:

- 300-350g tofu bem firme
- 2 colher de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de sumo de limão
- 1 1/2 colher de sopa de levedura de cerveja
- mão cheia de manjeriço e coentros frescos
- 2 colher de sopa de oregãos
- sal & pimenta a gosto

Instruções:

1. Como sempre, aconselho a retirar alguma água ao tofu antes de o cozinhar. Para isso basta envolve-lo numa toalha e pressioná-lo com um tacho ou algo pesado por 30 minutos.
2. Depois, basta juntar todos os ingredientes num processador de alimentos e pulsar até obterem uma textura parecido à do queijo ricotta. Cuidado para não processarem demasiado! Se compraram o molho de tomate, a partir daqui é um instante.
3. Agora é só pôr os ingredientes por camadas:
4. Primeira camada: placas de lasagna (2-4 dependendo do tamanho);
5. Segunda camada: Molho de tomate de forma a cobrir as placas;
6. Terceira camada: Ricotta de tofu.
7. A última camada deve ter as placas de lasanha e finalizar com molho de tomate. Depois, podem espalhar queijo vegetal ou outro topping que vos apeteça.
8. E pronto, agora basta levar ao forno por 30 minutos a 200 C°.

Jantar

V1 - Beringela recheada com cogumelos

Ingredientes (para 2 pessoas):

- 1 beringela grande
- 1 cebola média

- 2 dentes de alho
- 3 colheres de soja fina (previamente demolhada)
- 10 cogumelos Paris frescos
- 6 colheres de sopa de polpa de tomate ou tomate triturado
- ½ cálice de vinho branco
- 1 colher de café de orégãos
- pão ralado q.b
- alho em pó q.b
- salsa seca picada q.b
- azeite q.b
- sal q.b
- pimenta q.b

Preparação:

1. Corta as beringelas ao meio no sentido longitudinal, retira a polpa com a ajuda de uma faca e pica, reserva.
2. Pica a cebola e os alhos e refoga em azeite, junta a polpa da beringela picada e os cogumelos cortados em quartos.
3. Deixa alourar. Junta a soja demolhada e tempera com sal e pimenta.
4. Deixa refogar mais um pouco.
5. Junta o vinho, o tomate, os orégãos e rectifica os temperos.
6. Retira do lume e recheia as beringelas.
7. Polvilha com uma mistura de pão ralado, salsa seca picada e alho em pó.
8. Leva a forno alto até alourarem (cerca de 20 minutos).
9. Serve com arroz integral e salada.

V2 - Lasanha de Espinafres

Ingredientes:

- 2 molhos de espinafres frescos (folhas)
- 2 dentes de alho fatiados
- azeite q.b.
- ervas aromáticas q.b
- placas de lasanha sem ovo e sem necessidade de pré-cozedura q.b.
- ½ chávena de leite de soja
- ½ chávena de água

- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- noz-moscada moída q.b
- pimenta moída q.b
- polpa de tomate q.b
- sal q.b.
- sementes de papoila q.b

Preparação:

1. Salteia os espinafres em lume brando no azeite com alho. Tempera com sal e as ervas. Reserva.
2. Num tacho em lume brando coloca o leite com a água e a farinha; mexe sempre até engrossar e tempera com sal, pimenta e noz-moscada.
3. Num pirex de ir ao forno coloca um fio de azeite e um pouco do molho branco acabado de fazer, seguido da primeira placa de lasanha.
4. Nessa placa põe mais molho branco e polpa de tomate o e um pouco de espinafres.
5. Repete a operação acabando com molho branco e polpa de tomate por cima da última placa.
6. Polvilha com sementes de papoila.
7. Coloca no forno a 180°C durante cerca de meia hora ou até a lasanha ficar tenra.
8. Durante os primeiros 15 minutos deixa a lasanha tapada com um travessa ou prato resistente ao forno e retira depois apenas para alourar.

V3 - Estufados de Frutos do Outono

Ingredientes:

- azeite q.b.
- 1 cebola média picada
- 1 dente de alho picado
- 1 rodela espessa de gengibre picado
- 2 chuchus aos cubos
- 1 curgete pequena aos pedaços
- 1 tomate grande maduro aos pedaços
- 6 folhas de couve galega cortadas
- 2 cenouras pequenas aos pedaços
- 1 prato de sopa de castanhas cozidas
- gomásio q.b.

Preparação:

1. Coze previamente apenas em água as castanhas (previamente golpeadas) durante 5 ou 10 minutos e descasca-as. Reserva.
2. Num tacho em lume brando, aloura a cebola, o alho e o gengibre no azeite.
3. Junta o tomate e deixa cozinhar.
4. Vai juntando os restantes ingredientes dos mais duros até aos mais tenros, finalizando com as castanhas.
5. Tempera com gomásio e serve.

Sobremesa ou Snack

V1 - Chocolate Goji e Caju

Ingredientes para 6-8 trufas de chocolate goji:

- 115-120g tâmaras medjool (~5 tâmaras)
- 25g côco desidratado
- 15g bagas goji
- 1 colher de sopa de água*
- cacão em pó para finalizar (opcional)

Ingredientes para 8-10 trufas de cajú:

- 115-120g tâmaras medjool (~5 tâmaras)
- 50g aveia
- 20g farinha de côco
- 50g ma
- côco desidratado para finalizar manteiga de cajú (opcional)

Instruções para ambos os sabores:

1. Adicionar todos os ingredientes a um processador de alimentos e triturar até conseguir obter uma pasta homogênea. No caso das de chocolate, pode adicionar uma colher de água para ajudar a massa a unificar-se (caso o processador esteja com alguma dificuldade).
2. Retire a pasta e forme pequenas trufas com as mãos.
3. Se desejar, pode passá-las por cacão em pó ou côco desidratado.

V2 - Pedacos de Paraíso com Manteiga de Amendoim e Chocolate Preto

Ingredientes:

Camada para a base:

- 45g flocos de aveia;
- 20g farinha de côco;
- 5 tâmaras medjool* (~120/130g sem caroço)
- 50g manteiga de amendoim crunchy (sem açúcar adicionado)
- 1/2 colher de chá de canela
- 2 colheres de sopa de água
- Camada de caramelo:
- 4 tâmaras medjool* (~90/100g sem caroço)
- 1.5-2 colheres de sopa de leite vegetal

Camada de chocolate

- 60g do chocolate preto da Vivani's (92%) ou outro de percentagem semelhante
- sal marinho

Nota: Se as tâmaras não estiverem frescas e soft, coloque-as de molho em água por cerca de 10 minutos.

Instruções:

1. Camada para a base: Ponha todos os ingredientes no processador de alimentos e pulse até obter uma pasta uniforme que consiga moldar. Ponha de parte.
2. Camada de caramelo: Adicione as tâmaras ao processador e pulse até elas se desfazerem. Adicione o leite e triture até obter uma pasta que se assemelhe a caramelo. Retire e ponha de parte.
3. Usar formas de silicone para muffins mas também podem usar uma forma rectangular e fazer tudo de uma vez. Depois é só cortar em várias fatias.
4. Se usarem os muffins (eu utilizei 8 formas), comece por pôr uma colher de chá da camada para a base em cada um deles. Moldem até cobrir o fundo de cada copo.
5. Depois, adicione o caramelo (à volta de uma colher de chá) e espalhem bem. Atenção que as quantidades podem variar dependendo do tamanho da forma. Certifique-se apenas que consegue fazer três camadas. Ponha as formas no congelador.

6. Cama de chocolate: Agora tem apenas que derreter o chocolate em banho maria. Como este chocolate tem uma grande percentagem de manteiga de cacau, não vai ser preciso adicionar nenhum óleo para que derreta.
7. Uma vez pronto, retire as formas do congelador e espalhe o chocolate por cada uma delas. Certifique-se que o chocolate cobre todo o topo da forma. Depois, adicione uma pitada de sal marinho em cada uma das formas e leve ao congelador por mais 1 hora.

V3 - Praliné de Chocolate cru

Ingredientes (para 10 pralinés):

- ½ chávena de cacau em pó (sementes ou pepitas de cacau, moídas num moinho de café)
- ½ chávena de alfarroba em pó
- ½ chávena de xarope de agave
- ¼ chávena de óleo de coco
- ½ chávena de cajú ou outro fruto seco (moídos num moinho de café)
- 1 colher de chá de mistura de canela, cardamomo e noz-moscada
-

Preparação:

1. Derrete o óleo de coco em banho-maria (importante que as temperaturas não subam a mais de 42°C - um pouco mais do que a temperatura do nosso corpo – basta testar com o dedo).
2. Acrescenta todos os outros ingredientes e mistura bem até obteres uma massa homogénea.
3. Leva ao frigorífico por 1 hora para solidificar um pouco antes de moldar os pralinés.
4. Podes simplesmente formar bolinhas com as mãos ou, se quiseres algo mais sofisticado, deita a massa em formas com desenhos engraçados ou formas de cubo de gelo.
5. Leva ao frigorífico ou congelador, consoante a consistência que pretenderes.

Sugestões: Improvisa com diferentes tamanhos, formatos, consistência e mesmo ingredientes – podes juntar outras especiarias do teu agrado, um pouco de espirulina (não fica com sabor a alga e o valor nutricional da receita aumenta muito), maca, noni, sementes de cânhamo... dá asas à tua imaginação!

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

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

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