

Cebolas!
Experimente com
cebolas vermelhas
ou brancas para
adicionar mais
sabor.

**Adicione algo
verde!**
Um alicão crocante
dá mais textura e
quase todas as
verduras são boas
para a saúde.
Experimente
também repolho e
pequi.

**Capriche no
seu
hambúrguer!**
Prepare seu
hambúrguer com
alho no óleo de
soja ou no azeite
para dar mais
sabor!

**Incremente com
molhos**
Além do ketchup,
experimente molhos
BBQ, maionese
vegana ou
mustarda!

MONTE UM HAMBÚRGUER

vegetariano

WRAP DE HOMUS

Tempero
Acrascente
molho de gosto
de ervas frescas

Vegana!
Experimente
colocar cebola,
pepino, tomate,
cenoura.

O homus pode
ser temperado
de diversas
formas -
experimente com
suco de limão,
alho, ervas
frescas em pó!

PIZZA

Experimente também
abacaxi, abacate ou até
maionese vegana. O
seu é o único!

**Não tem
queijo vegano?**
O queijo vegano não
derrete! Mas se você
não tem, não tem
problema. Faça uma
sem-queijo também!

**Para dar
mais sabor,
use molhos
especiais.**

SALADA

Experimente
com diferentes
molhos, como
salsinha, limão,
vinagre ou óleo
de abacate!

**Para um toque mais
salgado,** experimente
caramelo de girassol,
gergelim ou sésamo.

Use a criatividade!
Experimente, combine
de qualquer forma
pepino, tomate,
chuchu ou cenoura.

LEGUMES E VEGETAIS SALTEADOS

Apimente o gosto!

Capriche
no sabor com pimentão,
alho, abacate e cebola.

**Para uma
gratidão**
de proteínas vegetais,
experimente tofu.

Resque algo para
dar textura com
salada e proteínas.
Fazem um delicioso
grilo de boca no tofu.



Experimente o grilo
classical
É super nutritivo e
delicioso!



Finalize
com alguns
folhas de hortaliça
para dar mais
sabor!

FEIJOADA VEGANA

Adicione
sal e óleo
para dar
sabor e
textura.



Truque com
abacateiro ou
tapioca para
dar mais
sabor.



O principal
ingrediente
é o tofu.
Desidratado em
óleo, mas não
pode faltar com
o tofu também no
sabor.



Queijo parmesão
é o clássico do
feijão. Mas não
é o melhor. É o
melhor. É o melhor.
Mas não é o
melhor. É o melhor.
Mas não é o
melhor. É o melhor.



Adicione
um pouco de
óleo de soja,
para dar mais
sabor.

Pré-frito
sem glúten e sem
óleo.



SMOOTHIE

Para adoçar o leite, use leite de
soja ou amêndoas ou leite de
coco. Para adoçar,
experimente um pouco de melado
ou um pouco de açúcar de cana
branco.



Experimente
frutas
congeladas.
Elas se derretem
por mais tempo e
dão um toque
mais gostoso.

Não esqueça de
colocar um pouco
de leite de
coco.



Bevêdo esse suco bem hidratado e hidratado com um pouco de limão e mel de abelha!

PLANO SEMANAL

CAFÉ DA MANHÃ

ALMOÇO

JANTAR

SEG



Mingau vegano



Yakissoba de legumes • Salada



Cozido de grão de bico

TER



Cookies de aveia • Leite de Amêndoas



Hambúrguer de ervilha • Arroz • feijão • salada



Bolinhas de mandioca • Salada

QUA



Panquecas de batata doce • Pêssego



Feijoada vegana



Abobrinha recheada • Salada

QUI



Pudim de chia



Grão de bico crocante • Purê de cenoura • Mix de legumes grelhados



Sopa de lentilha

SEX



Pão de abóbora • Frutas



Extrusado de palmito



Abobrinha recheada

SÁB



Overnight oats



Risotto de abóbora



Bolinhas de grão de bico

DOM



Cheesecake de maçã



Rêgoque de batata doce



Sopa mandioquinha

Mingau de Aveia e Banana com Leite de Coco

22 DE NOVEMBRO DE 2015 by [JULIANA MORACO](#)



Nada como começar o dia com um gostinho de infância. O mingau de aveia, além de ter inúmeros benefícios nutricionais, é quentinho, gostoso e garante saciedade para começar um dia corrido.

Ingredientes:

- 1 xícara de [Leite de Coco](#);
- 1/2 xícara de aveia em flocos;
- 1 banana amassa + 1 banana para decorar;
- Melado de cana (ou adoçante ou açúcar);
- 4 castanhas do pará;
- Uma pitada de canela.



Modo de Preparo

Em uma panela, aqueça o leite de coco e acrescente a aveia e a banana amassada. Mexa até engrossar.

Em um prato, decore com mais uma banana picada, as castanhas do pará, que podem também ser raladas por cima do mingau, o melado de cana e a canela.

Sirva quente.

Tempo de preparo: 10 minutos.

Rendimento: 1 porção para 1 pessoa.

Yakissoba vegetariano

10 DE NOVEMBRO DE 2015 by [JULIANA MORACO](#)



Não sabe o que preparar para receber uma visita? O yakissoba agrada a todos e você não precisa se preocupar em passar muito tempo na cozinha. Além de rápido, ainda é super simples de ser preparado.

Ingredientes

125 g de macarrão próprio para yakissoba (normalmente encontrado em supermercados comuns) ou espaguete integral comum;

1 cenoura pequena fatiada em rodelas;

1 xícara de chá de couve-flor em pedaços;

1 xícara de chá de brócolis cortado em pedaços;

4 vagens de feijão picadas;

1/2 xícara de chá de água;

1/2 xícara chá de shoyu (molho de soja);

1 colheres de sopa de amido de milho (opcional).



Modo de Preparo

Leve o macarrão ao fogo com água quente e cozinhe até que esteja al dente.

Refogue os legumes, em fogo baixo, com um pouco de água, começando pela cenoura que é mais dura. Quando estiver macia, junte os outros legumes e, se necessário, acrescente um pouco mais de água.



Se for usar o amido de milho, dissolva-o na água e acrescente o shoyu. Junte a mistura aos legumes. O amido de milho engrossa o caldo deixando o prato mais suculento. Caso não use o amido de milho, acrescente aos legumes a mistura de água e shoyu.

Em uma frigideira, frite rapidamente o macarrão com um pouco de azeite até ficar levemente tostado e adicione os legumes. Regue com um pouco mais de shoyu, se achar necessário.

Tempo de preparo: 25 minutos

Rendimento: 2 pessoas

Cozido de Quinoa com Molho de Grão de Bico

19 DE OUTUBRO DE 2015 *by* [JULIANA MORACO](#)



Friozinho lá fora, nada melhor do que tirar um prato quentinho e cremoso e de dentro do forno. Que tal experimentar essa quinoa com molho de grão de bico que tem um gostinho de queijo?

Ingredientes

Para o cozido:

2 copos de quinoa em grãos cozida;

1 copo de brócolis cozido ao vapor;

1 copo de cenoura ralada cozida ao vapor;

1/2 cebola;

1 dente de alho.

Para o molho:

1/3 copo de castanhas de caju demolhadas após, pelo menos, 4 horas de molho;

1/2 copo de grão de bico cozido ou 1/2 lata de grão de bico em conserva;

1 copo de água;

1 dente de alho;

1 colher de chá de mostarda;

1 colher de chá de páprica;

1 colher de chá de cúrcuma;

1/3 copo de Nutritional Yeast (levedura nutricional) ou levedura de cerveja, um suplemento rico em vitaminas e com sabor idêntico ao do queijo. Opcional, mas faz toda a diferença;

Sal, cebolinha, salsinha e orégano à gosto.

Modo de preparo

Cubra as castanhas de caju com água filtrada e tampe. Após 4 horas, escorra a água.

Cozinhe 2/3 de copo de quinoa em água fervente com sal por 15 minutos. A quinoa triplica de tamanho depois de cozida, resultando em cerca de 2 copos.

Cozinhe no vapor, por 2-3 minutos, o brócolis e a cenoura. Podem ser também cozidos em água fervente.

No liquidificador, adicione todos os ingredientes do molho e bata até que esteja homogêneo.



Em uma panela, doure a cebola e o alho no azeite. Acrescente a quinoa, o brócolis, a cenoura e o molho. Corrija o tempero, se necessário.



Passa o conteúdo da panela à uma assadeira, salpique gergelim e leve ao forno pré-aquecido por médio por 10-15 min, até que pareça “gratinado”.

Espere esfriar e sirva.



Tempo de preparo: 50 minutos

Rendimento: 2 pessoas

Cookies de Aveia

21 DE NOVEMBRO DE 2015 by [JULIANA MORACO](#)



Um ótimo acompanhamento para o café ou chá da tarde, os cookies de aveia são leves, deliciosos e podem ser feitos em apenas 15 minutos. São o par perfeito para uma vitamina de [Leite de Amêndoas](#) com banana.

Ingredientes:

- 1 xícaras de aveia em flocos;
- 1 xícara de resíduo do [leite de coco](#) (se não tiver ou não quiser usar o resíduo, utilize 2 xícaras de aveia);
- 1/2 xícara de melado (ou adoçante ou açúcar);
- 1 xícara farinha (de arroz, grão de bico, aveia ou trigo);
- 1 colher de sopa de óleo de coco;
- 1 colher de chá de fermento;
- 1 banana amassada;
- Castanhas, coco ralado e chocolate sem leite (opcionais)

Modo de Preparo

Misture todos ingredientes em um recipiente e misture.

Unte uma assadeira ou use papel manteiga. A massa é, naturalmente, mole, de forma que é impossível moldar com as mãos. Então, com uma colher, despeje a massa em uma assadeira formando círculos.



Se preferir, acrescente mais pedacinhos de chocolate meio amargo ou castanhas por cima.

Leve, por 10min, ao forno preaquecido a 180°C. Enquanto quentes, os cookies ficam amolecidos por causa da banana, mas ele ficará perfeito quando frio.

Espere esfriar antes de servir.

Tempo de preparo: 15 minutos

Rendimento: 6-8 cookies

Leite de Amêndoas

12 DE NOVEMBRO DE 2015 by [JULIANA MORACO](#)



Sem lactose, com baixo índice glicêmico e muito gostoso, o leite de amêndoas é uma excelente alternativa para substituir o leite de vaca. Por ter um sabor mais neutro, pode se adequar a praticamente qualquer receita, como tortas, molhos, sobremesas, vitaminas com frutas, entre muitas opções.

Ingredientes

- 1 xícara de amêndoas cruas sem sal;
- 3 xícaras de água filtrada ou mineral;
- 1/2 colher de chá de extrato ou essência de baunilha (opcional);

Modo de Preparo

Lave as amêndoas e as cubra com água filtrada ou mineral. Deixe de molho por, pelo menos, 6 horas. Escorra a água. Se as amêndoas estiverem com a pele você pode retirá-las agora, mas é opcional. O leite pode ser feito com a pele das amêndoas. Em um liquidificador, bata as amêndoas e a baunilha com nova água filtrada ou mineral por, aproximadamente, 5 minutos. Coe utilizando uma peneira e, por cima, um voal ou pano de prato limpo. Esprema para remover o excesso de líquido. O que resta no voal ou pano é o resíduo, que poderá ser usado em diversas outras preparações, como a [Ricota de Amêndoas](#).

Guarde em um recipiente com tampa na geladeira. O leite de amêndoas pode ser consumido até 4-7 dias após sua preparação. Antes de servir, agite.

Tempo de preparo: 15 minutos + 6 horas de demolha

Rendimento: 3 xícaras

Burguer Prático de Ervilha

6 DE NOVEMBRO DE 2015 by [JULIANA MORACO](#)



Sem inspiração e sem tempo para fazer um prato diferente? O hambúrguer de ervilha fica pronto em 15 minutos e leva apenas UM ingrediente: a ervilha, além de alguns temperos.

Ingredientes

1 lata de ervilhas em conserva ou 1 copo de ervilhas cozidas;

1 colher de sopa de cebola picada;

1 colher de sopa de cheiro verde;

1 colher de chá de pimenta do reino;

1 colher de chá de noz moscada;

Sal à gosto.

Modo de Preparo

Refogue a cebola no azeite até que esteja dourada. Acrescente as ervilhas e os outros ingredientes. Mexa bem.

Leve a mistura à geladeira para que esfria mais rápido. Quando for possível manusear, amasse as ervilhas com as mãos formando bolinhas e achatando-as.

Aqueça um fio de azeite em uma frigideira e grelhe os hambúrgueres por cerca de 3 minutos. vire o lado e espere mais 3 minutos.

Se desejar, sirva com patê de soja ou queijo vegetal e decore com gergelim.



Tempo de preparo: 15 minutos (se ervilhas já cozidas ou em conserva)

Rendimento: 4 pequenos hambúrgueres (para 2 pessoas)

Bolinho de Mandioquinha com Tomate e Couve

22 DE NOVEMBRO DE 2015 by [JULIANA MORACO](#)



Para um almoço rápido, bem prático e que exige pouquíssimos ingredientes, o bolinho de mandioquinha não vai farinha, fermento, ovo ou fritura, deixando o prato mais leve. Fica ainda melhor acompanhado por uma porção de couve bem refogadinha.

Ingredientes

Bolinho:

2 mandioquinhas (ou batata baroa) bem cozidas;

1/2 tomate cru picado sem as sementes;

2 colheres de sopa de cebola;

1 colher de chá de noz moscada;

Sal, cebolinha e orégano à gosto.

Couve refogada:

1 copo de couve,

1/4 de cebola picadinha,

Sal à gosto.

Modo de preparo

Corte a mandioquinha em pedaços pequenos e leve ao fogo em uma panela com água e uma pitada de sal. Deixe ferver e retire após 10-15 ou quando estiver bem macia.

Escorra e lave com água fria para que seja possível manuseá-la. Com um garfo, mixer ou processador esprema a mandioquinha até virar um purê.

Em uma frigideira, aqueça um fio de azeite e doure as 2 colheres de sopa de cebola. Acrescente o tomate, sal, salsinha e cebolinha, salteando.

Acrescente o tomate ao pure de mandioquinha e misture delicadamente para não desmanchar o tomate.

Molde os bolinhos. Molhar as mãos pode ajudar no manuseio.

Leve à frigideira com um fio de azeite por alguns minutos até que a superfície fique mais firme.

Corte a couve em tiras bem fininhas com uma faca afiada.

Aqueça o azeite em uma panela e refogue a cebola até ficar dourada. Adicione a couve e refogue até começar a murchar. Tempere com sal.

Sirva quente.

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 6 bolinhos

Panquecas de Batata Doce

10 DE OUTUBRO DE 2015 by [JULIANA MORACO](#)



Panquecas são uma delícia e essa afirmação é quase uma unanimidade. Agora, pancakes sem leite, sem ovos, sem glúten e deliciosas são, simplesmente, irresistíveis. Seja no café da manhã, brunch ou como lanchinho da tarde.

Ingredientes

1 batata doce,
1 copo e 1/2 de leite de amêndoas (ou outro leite vegetal de sua preferência),
1 copo de farinha de grão de bico,
8 colheres de chá de óleo de coco,
Melado de cana, agave ou maple syrup a gosto,
Canela a gosto.

Modo preparo

O leite vegetal pode ser comprado pronto ou feito em casa. Para fazer o leite de amêndoas deixe as amêndoas de molho por, pelo menos, 4 horas e bata no liquidificador uma porção de amêndoas para 2 de água (por exemplo: 1 copo de amêndoas, 2 copos de água). Com um voal ou pano de prato coe o leite e guarde o resíduo para outras receitas.



Retire a casca e corte em pedaços menores a batata doce. Deixe por 10 minutos em água fervente até que esteja bem macia.

No liquidificador, adicione os pedaços de batata doce, o leite vegetal, a farinha de grão de bico, um pouco de melado de cana e a canela. Bata até que forme um creme homogêneo. Se for necessário, adicione mais leite vegetal aos poucos.

Em uma frigideira, derreta uma colher de chá de óleo de coco e despeje a massa do liquidificador até formar uma camada não muito grossa. Leve ao fogo médio.



Espere a panqueca começar e descolar do fundo da frigideira e vire. Deixe mais alguns minutos no fogo até que essa camada também comece a descolar e retire a panqueca.



Repita o procedimento para cada panqueca.
Em um prato, pode-se adicionar mais melado de cana e frutas de sua escolha.



Tempo de preparo: 20 minutos
Rendimento: aproximadamente 8 panquecas

A farinha de grão de bico pode ser substituída pela farinha de trigo, porém a panqueca deixará de ser sem glúten.

Feijoada Vegana Completa com Couve e Farofa de Banana

11 DE NOVEMBRO DE 2015 by [JULIANA MORACO](#)



Tradicional prato da culinária brasileira e adorado pela grande maioria de nós, brasileiros, a feijoada pode também ter uma versão vegana e deliciosa. Para que o almoço fique completo, nada melhor do que couve refogada e, claro, a farofa.

Ingredientes

Feijoada:

- 1 copo e 1/2 de feijão preto;
- 1 abobrinha;
- 1 batata;
- 1 nabo;
- 1 cenoura;
- 4 quiabos;
- 1/2 cebola;
- 1 dente de alho;
- 1 colher de chá de pimenta.

Couve:

- 5 folhas de couve;
- 1 dente de alho.

Farofa:

- 3 de bananas (preferencialmente a banana prata);
- 2 colheres de sopa de creme vegetal ou azeite;
- 1/2 cebola ralada;
- Aproximadamente 1 xícara de farinha de mandioca torrada;
- Cebolinha picada.

Modo de Preparo

Feijoada:

Lave e deixe de molho o feijão durante a noite ou por, pelo menos, 6 horas. Antes de cozinhar, lave-o novamente.

Em uma panela de pressão, adicione o feijão e mais 5 copos de água com uma pitada de sal. Coloque, junto com o feijão, metade de uma cebola na panela, sem picar. Cozinhe por meia hora após pegar pressão. Após esse período verifique a consistência do feijão e, se ainda não estiver macio, retorne ao fogão, sem a tampa, até que esteja ideal. Retire a cebola.

Enquanto o feijão cozinha, lave e corte todos os legumes. Você pode escolher entre cortar em pedaços grandes (como na foto) ou pedaços menores.



Cozinhe os legumes começando pela cenoura e o nabo, que são mais duros. Quando estes estiverem mais macios, adicione os outros legumes.

Doure o alho em uma frigideira e adicione os legumes, refogando-os e temperando com sal, pimenta e azeite. Coloque o conteúdo da frigideira na panela de pressão com o feijão e continue cozinhando.

Prove e corrija o sal, se necessário.

Couve:

Lave bem a couve e corte os talos. Corte, em seguida, em tirinhas finas.

Aqueça um fio de azeite em uma panela e refogue o alho até que esteja dourado. Adicione a couve e refogue até começar a murchar.

Tempere com uma pitada de sal.



Farofa:

Descasque as bananas e corte-as em pedaços pequenos.

Leve o creme vegetal ou azeite ao fogo e doure a cebola.

Junte os pedaços de banana e mexa até que fiquem dourados.

Adicione a farinha de mandioca aos poucos até que julgue ser suficiente. Tempere com a cebolinha.



Tempo de Preparo: 60 minutos

Rendimento: 4-5 pessoas

Abobrinha Assada Recheada com Ricota de Amêndoas, Brócolis e Tomate

20 DE NOVEMBRO DE 2015 by [JULIANA MORACO](#)



Uma maneira criativa para utilizar o resíduo de leite de amêndoas ou a ricota de amêndoas é fazendo recheios para diversos pratos. A abobrinha assada e recheada com a ricota de amêndoas é uma opção prática, rápida e gostosa para reutilizar o resíduo.

Ingredientes

- 1 Abobrinha;
- 1 xícara do resíduo do [Leite de Amêndoas](#) ou a [Ricota de Amêndoas](#);
- 1 xícara de brócolis cozidos;
- 1/2 xícara de tomate cru picado.
- 1/2 xícara de [Leite de Amêndoas](#) ou de água, se não tiver o leite.
- 1 colher de sopa de cebola picada;
- Sal, salsinha, cebolinha e pimenta a gosto.

Modo de Preparo

Corte a abobrinha crua em pedaços de aproximadamente 3 dedos de espessura. Com uma colher, retire a parte interna da abobrinha, mas não o fundo, fazendo “copinhos” de abobrinha. Reserve.

Doure a cebola com um fio de azeite e adicione todos os ingredientes. Se utilizar a ricota já temperada, use pouco tempero. Se estiver usando o resíduo, será necessário mais sal, cebolinha, salsinha e pimenta. Refogue por alguns minutos até que esteja cremoso.



Preencha os copinhos de abobrinha com a mistura. Regue o fundo de uma assadeira com azeite e coloque os copinhos. Cubra com papel alumínio e leve por 30 minutos ao fogo médio preaquecido. Depois retire o papel alumínio e deixe mais 10 minutos no forno para evaporar mais o líquido que a abobrinha solta. Sirva quente.

Tempo de preparo: 50 minutos

Rendimento: 2 pessoas

Pudim de Chia com Creme de Manga

22 DE NOVEMBRO DE 2015 by [JULIANA MORACO](#)



Rápido e saudável, o pudim de chia pode ser feito e guardado em um recipiente fechado, na geladeira, por até 4 dias. Tudo o que você terá que fazer de manhã é abrir o pote do pudim. O creme de manga, delicioso, é só uma sugestão, pois esse café da manhã pode ser feito com qualquer fruta (ou frutas) e acompanhado por qualquer castanha.

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de sementes de chia;
- 1 xícara de leite vegetal, como o [Leite de Amêndoas](#);
- 1 manga;
- 1/2 xícara de água;
- 1 colher de sopa de melado, açúcar ou adoçante.

Modo de Preparo

Em um copo ou pote de vidro, adicione a semente de chia, o leite vegetal e o melado. Mexa com uma colher. Espere 15 minutos para a chia “inchar” e soltar o “gel” característico, que vai dar a textura de pudim. Enquanto isso, bata no liquidificador a manga e a água, até que fique um creme homogêneo e denso. Por cima da chia, acrescente o creme de manga e leve a geladeira. Sirva com castanhas por cima.

Tempo de Preparo: 20 minutos

Rendimento: 1 copo grande

Grão-de-bico Crocante

26 DE OUTUBRO DE 2015 by [JULIANA MORACO](#)



Sabe aquelas horas que dá uma vontade de comer um salgadinho bem pouco saudável? Pode matar a vontade do salgadinho mas sem sair da linha com esse grão-de-bico crocante, delicioso e saudável.

Ingredientes

- 1 lata de grão de bico em conserva;

2 colheres de sopa de azeite de oliva;
1 colher de chá de sal;
1 colher de sopa de ramos de alecrim fresco ou seco;
1/2 colher de chá de cominho;
1/2 colher de chá de páprica picante.



Modo de Preparo

Cozinhe o grão de bico em conserva por 15 minutos em água fervente. Escorra.

Em um recipiente misture os outros ingredientes e junte ao grão de bico, mexendo com cuidado para não quebrar os grãos.

Espalhe o grão-de-bico em uma assadeira, sem que fiquem sobrepostos e leve ao forno baixo pré-aquecido por 20 minutos.



Chacoalhe a assadeira vez ou outra.

Espere esfriar para que fique mais crocante e sirva.

Rendimento: 1 pessoa

Tempo de preparo: 40 minutos

Obs: Você pode utilizar o grão de bico seco ao invés da conserva. Nesse caso, deixe de molho por, pelo menos, 8 horas e siga os mesmos passos.

Purê Rústico de Cenoura

21 DE NOVEMBRO DE 2015 by [JULIANA MORACO](#)



Excelente acompanhamento e muito simples de ser feito, esse purê de cenoura vai te surpreender por ser tão agradável aos olhos e ao paladar.

Ingredientes

3 cenouras;

2 colheres de sopa de folhas de tomilho;

Noz moscada e sal a gosto.

Modo de Preparo

Lave bem as cenouras e corte as pontas. Não é necessário descascá-las.

Fatie as cenouras em fatias finas com uma faca ou com o processador de alimentos.

Coloque as cenouras em uma panela e cubra com pouca água (aproximadamente 2 dedos) e tempere com as folhas de tomilho, noz moscada e sal.

Leve ao fogo e deixe até que estejam bem macias e quase toda a água tenha evaporado (cerca de 10 minutos).

Se tiver um espremedor de alimentos grande, amasse as cenouras na própria panela. Se não, transfira para um prato e amasse grosseiramente com um garfo deixando pedaços de cenoura. Se preferir, ao invés de amassar, leve ao liquidificador e apenas pulse algumas vezes.

Decore com algumas folhas de tomilho por cima e sirva.

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 1 vasilha pequena

Sopa de Lentilha com Molho de Tomate

22 DE NOVEMBRO DE 2015 by [JULIANA MORACO](#)



Essa sopa quase se passa por um ensopado. Não precisa de liquidificador porque a lentilha fica cremosa sem precisar bater. Um toque de extrato de tomate faz toda a diferença e torna essa sopa ideal para dias mais frios.

Ingredientes

1 copo de lentilhas cruas;
1 cenoura pequena cortada em cubos;
6 copos de água;
2 dentes de alho;
1/2 cebola picada;
1 pimenta dedo de moça picada;
4 colheres de sopa de molho de tomate (caseiro ou industrializado);
1 colher de chá de açafrão ou cúrcuma;
Folhas de alecrim frescas ou desidratadas;
Sal e orégano a gosto.

Modo de Preparo

De preferência, deixe as lentilhas de molho na noite anterior. Escorra e despreze a água.
Em uma panela de pressão, refogue o alho, a cebola e a cenoura. Refogue até que a cebola esteja transparente. Adicione a lentilha, a água e os outros ingredientes, exceto o molho de tomate.
Com a panela de pressão aberta, espere começar a ferver e acrescente o molho de tomate. Feche e deixe cozinhar por 10 minutos depois de pegar pressão.
Abra a panela e avalie se é necessário evaporar mais a água e cozinhe mais tempo com a tampa aberta.
Sirva quente.

Tempo de Preparo: 20 minutos

Rendimento: 2 pessoas

Pão de Abobrinha

14 DE OUTUBRO DE 2015 by [JULIANA MORACO](#)



Pode parecer estranho, mas você vai se surpreender com esse pão de abobrinha delicioso e fofinho que não leva ovos.

Ingredientes

1 colher de sopa de semente de linhaça dourada ou marrom,
1/2 copo de água,
1 copo de abobrinha ralada,
1/2 copo de castanhas-do-pará picadas,
1 copo e meio de farinha de grão de bico ou farinha de trigo,
1/3 de copo de óleo de coco ou azeite,
1/2 copo de adoçante de sua preferência (melado de cana, agave, maple syrup, açúcar demerara ou açúcar mascavo),
1 colher de chá de sal,
2 colheres de chá de canela,
1 colher de chá de essência de baunilha,
1 colher de chá de fermento,
1 colher de chá de bicarbonato de sódio,
Uma pitada de noz moscada.



Modo de preparo

- 1- Misture a semente de linhaça e a água e espere 5-10 minutos, até que a mistura se torne “gelatinosa”.
- 2- Em um recipiente, misture os secos: farinha, fermento, bicarbonato de sódio, sal, canela, noz moscada e açúcar, se optar pelo demerara ou mascavo.
- 3- Em outro recipiente, os molhados: óleo de coco ou azeite, essência de baunilha, água com a semente de linhaça e melado, agave ou maple syrup, se optou por esse tipo de adoçante
- 4- Misture os secos e molhados e mexa com uma espátula.
- 5- Adicione a abobrinha e a castanha-do-pará picada. Misture.
- 6- Disponha a massa em forminhas de cupcake ou em formas para pão pequenas. Para formas maiores, dobre a receita.
- 7- Leve ao forno pré-aquecido a 180 °C por 65 minutos ou até que, ao enfiar um garfo, o mesmo possa ser retirado completamente limpo.

8- Espere esfriar, desenforme e sirva. No caso da farinha sem glúten, os pãezinhos tendem a ficar endurecidos já no dia seguinte, o que não acontece com a a farinha de trigo. Nesse caso, é aconselhado que sejam guardados em recipientes com tampa.

Tempo de preparo: 1:30h

Rendimento: 9 pães em forma de cupcake

Strogonoff de Palmito e Cenoura com Batata Palha Assada

16 DE NOVEMBRO DE 2015 by [JULIANA MORACO](#)



Essa receita permite uma série de variações de ingredientes, voce pode incluir batata, tirar a cenoura, usar creme de soja ao invés do de aveia e fazer muitas outras alterações. Porém, o modo de preparo é basicamente o mesmo e de todas as formas a receita fica deliciosa.

Ingredientes

Strogonoff:

1 vidro de palmitos pupunha (270g) cortados;

1 cenoura grande cortada em cubos;

1/2 vidro de champignon fatiados (100g);

1 xícara de molho de tomate;

2 colheres chá de mostarda tipo Dijon;

1/3 de uma cebola picadinha;

1/2 xícara de aveia em flocos;

1 xícaras de água filtrada;

1 colher de sopa de alho picadinho;

Sal, salsinha, cebolinha e pimenta do reino a gosto.

Batata Palha Assada:

1 batata doce;

Azeite, sal e alecrim a gosto.

Modo de Preparo:

Strogonoff:

Primeiro, deixe de molho, por cerca de 30 minutos, a aveia e a água. Bata no liquidificador e coe. Esse creme de aveia fará o papel do creme de leite da receita original.

Cozinhe a cenoura até ficarem bem macias (cerca de 10 minutos).

Refogue o alho e a cebola em um fio de azeite até ficarem dourados. Acrescente o palmito, a cenoura, o champignon, sal e os temperos.

Adicione o molho de tomate, a mostarda, o creme de aveia e misture bem. Corrija o tempero e, se necessário, cozinhe mais alguns minutos para evaporar mais a água. Sirva quente com arroz integral e a batata palha.



Batata Palha:

Com um ralador, rale a batata doce em “tirinhas”.

Unte uma assadeira com azeite e distribua a batata doce de forma que fiquem o menos sobrepostas possível. Regue com um fio de azeite e coloque folhas de alecrim e sal a gosto.

Leve ao forno baixo preaquecido. Depois de 10 minutos chacoalhe a assadeira ou mexa as batatas com a ajuda de uma espátula. Deixe mais 5 minutos, checando periodicamente para que não queimem.



Tempo de preparo: 50 minutos

Rendimento: 2 pessoas

Abobrinha Rosti com Vinagrete

22 DE NOVEMBRO DE 2015 by [JULIANA MORACO](#)



Um prato leve, gostoso e que impressiona qualquer convidado, a abobrinha rosti promete ser um prato que vai passar a fazer parte do seu repertório de receitas. O vinagrete, fácil de fazer, combina muito bem com a abobrinha, mas os recheios são muitos. Uma outra sugestão para recheio pode ser encontrada aqui: [Abobrinha Rosti com Ricota Vegetal](#)

Ingredientes:

1 Abobrinha;

1 tomate;

1/2 pimentão;

1/2 cebola;

2 colheres de sopa de vinagre;

sal, páprica, salsinha, cebolinha e pimenta do reino a gosto.

Modo de Preparo

Pique o tomate, o pimentão e a cebola em pedacinhos pequenos. Misture em um bowl e acrescente o vinagre, sal, salsinha e cebolinha e deixe marinar.



Com um ralador, rale a abobrinha com casca .

Esprema a abobrinha para retirar a água. Porção por porção, aperte com as duas mãos.

Tempere a abobrinha com páprica e sal e misture com as mãos.

Faça uma fina camada de abobrinha em uma assadeira untada e leve ao forno baixo preaquecido por cerca de 20 minutos, mexendo algumas vezes. Esse passo é importante porque a abobrinha solta muita água e o forno ajuda a evaporar parte dessa água, fazendo com que a etapa da frigideira aconteça de forma mais fácil.

Retire a abobrinha do forno e faça uma camada em um frigideira, de preferência, que tenha bordas a 90°, e leve ao fogo médio.

Acrescente o recheio de vinagrete (sem o caldo) e cubra com mais uma camada de abobrinha.



Quando parar de evaporar a água (cerca de 5 minutos depois), raspe a lateral da frigideira para descolar a abobrinha. Garanta que se formou uma camada mais dura no fundo e nas laterais para que consiga virar.

Utilizando um prato ou outra frigideira, vire a abobrinha e repita o procedimento.

Se quiser simplificar, ao invés de rechear a abobrinha, faça apenas uma camada, formando um crosta mais grossa e coloque o vinagrete por cima.

Tempo de Preparo: 20 minutos

Rendimento: 1 abobrinha rosti

Overnight Oats

18 DE OUTUBRO DE 2015 *by* JULIANA MORACO



Que tal um café-da-manhã que sai pronto de dentro da geladeira para você que não tem tempo de preparar uma refeição pela manhã? As Overnight Oats podem ser preparadas na noite anterior e consumidas na manhã seguinte, são super versáteis e levam apenas 6 ingredientes.

Ingredientes

1/2 copo de leite vegetal (amêndoas, castanha-do-pará, coco);

1 colher de sopa de sementes de chia;

1/3 copo de manteiga de amendoim (opcional);

1/2 copo de aveia em flocos;

Frutas de sua escolha (maçãs, bananas, amoras, morangos);

Modo de Preparo

Em um recipiente com tampa adicione o leite de amêndoas, a semente de chia, a manteiga de amendoim e a aveia e misture. A aveia deve ficar totalmente envolvida no leite de amêndoas.

Adicione frutas que não soltam muita água, como maçã e banana.

Se for necessário, complete com outra camada dos mesmo ingredientes.

Leve a geladeira durante a noite.

Na manhã seguinte, se desejar, adicione outra fruta como morangos, amoras ou kiwis.

Tempo de preparo: 5 minutos.

Rendimento: 1 pote pequeno.

Risoto de Abóbora

22 DE NOVEMBRO DE 2015 *by* JULIANA MORACO



Para um jantar romântico ou noite com uns amigos, poucas coisas funcionam melhor que um risoto. Se for delicioso, fácil de preparar, saudável e vegano, melhor ainda.

Ingredientes

1 xícara de arroz integral;

2 xícaras e 1/2 de água;

500 gramas de abóbora serjipana, também conhecida como jerimum, ou abóbora cabotina ou japonesa.

Suco de 1/2 limão;

2 colheres de sopa de vinagre de maçã;

1 colher de sopa de nutritional yeast ou levedura de cerveja (opcional);

azeita, sal, páprica e cominho a gosto;

Modo de preparo

Em uma panela, coloque o arroz e 2 xícaras de água com uma pitada de sal. Deixe em fogo alto até começar a ferver. Após 5 minutos fervendo, abaixe o fogo e deixe por 40 minutos em fogo baixo, até evaporar quase toda a água e o arroz estiver macio.

Corte a abóbora em pedaços e retire a casca. Em uma assadeira, distribua os pedaços de abóbora e regue com azeite, cominho e páprica.

Leve ao forno baixo preaquecido por cerca de 30 minutos. Espete os pedaços com um garfo para garantir que estejam macios.



Reserve 1/3 dos pedaços de abóbora e bata no liquidificador os outros 2/3 com 1/2 xícara de água, o suco de limão, o vinagre de maçã e o nutritional yeast. Não é necessário que fique um creme homogêneo, alguns pedaços são bem-vindos.

Misture o creme na panela do arroz e acrescente os pedaços que estavam separados. Mexa bem e, se necessário, espere até que evapore mais água. Se não, apenas aqueça na panela e está pronto para ser servido.

Tempo de Preparo: 50 minutos

Rendimento: 2 pessoas

Bolinha de Grão-de-Bico Recheado com Requeijão Vegano

22 DE NOVEMBRO DE 2015 by [JULIANA MORACO](#)



Grão-de-bico é sempre um ingrediente coringa. Vai muito bem no almoço do dia a dia ou em um jantar especial, como ensopado ou como hambúrguer. Agora, uma bolinha de grão-de-bico com recheio de “requeijão”, quentinho e cremoso vai bem em qualquer ocasião. De qualquer forma, o recheio é opcional, já que a bolinha de grão-de-bico já é deliciosa por si só.

Ingredientes

2 xícaras de grão de bico cozido ou em conserva;

1/2 tomate;

2 colheres de sopa de cebola picada;

2 dentes de alho;

1/2 xícara de [Requeijão de Manjerição Vegano](#);

sal, orégano, cebolinha e salsinha a gosto.

Modo de Preparo

Doure a cebola em um fio de azeite e acrescente o grão de bico, tomate e os temperos. Refogue.

Transfira o conteúdo da frigideira para um processador ou mixer, adicione o alho, e bata até formar uma massa modelável.

Com as mãos, faça bolinhas com a massa e uma depressão no meio. Preencha com o “requeijão” e feche, formando novamente uma bolinha.



Coloque em uma travessa e leve ao fogo médio por cerca de 20 minutos. Os bolinhos ficarão então com uma camada mais crocante por fora.



Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: cerca de 6 bolinhas

“Cheesecake” de Maçã e Castanha do Pará

22 DE NOVEMBRO DE 2015 by [JULIANA MORACO](#)



Doce também pode ser saudável! Esse cheesecake sem queijo é uma delícia de sobremesa ou café da manhã, fica pronto rapidinho e você não tem que se preocupar em ficar com peso na consciência.

Ingredientes

2 xícaras de castanhas do pará ou resíduo do [Leite de Castanha do Pará](#);

1/2 xícara de água;

Suco de 1/2 limão;

2 maçãs;

1 xícara de farinha de trigo integral;

1/2 xícara de farinha de trigo branca;

5 colheres de sopa de água gelada;

1 colher de sopa de óleo de coco ou outro óleo vegetal;

1 colher de chá de canela;

1 colher se sopa de melado de cana ou açúcar ou adoçante;

Uma pitada de sal.

Modo de Preparo

Misture as farinhas, a água gelada, o óleo de coco, a canela, uma pitada de sal e o melado em um bowl e misture bem. A massa deve parecer massinha de modelar. Se estiver grudenta, adicione mais farinha.

Cubra uma assadeira pequena ou forminhas menores com a massa e leve ao forno baixo por 15 minutos;

Enquanto isso, bata no liquidificador as castanhas do pará com a água fria e o suco de limão. Se utilizar o resíduo, preferencialmente bata com 1/2 xícara do próprio leite de castanha-do-pará. O creme formado deve ser bem consistente e homogêneo.

Retire as forminhas do forno e preencha com o creme de castanha-do-pará. Leve à geladeira.

Pique as maçãs com casca em cubinhos. Leve ao fogo médio em uma frigideira com um pouco de melado. Quando todos os cubinhos estiverem caramelizados retire do fogo e cubra os mini-cheesecakes.

Leve a geladeira e sirva frio.

Tempo de Preparo: 20 minutos

Rendimento: 4 mini-cheesecakes

Nhoque de Batata Doce com Pesto de Rúcula

17 DE NOVEMBRO DE 2015 by [JULIANA MORACO](#)



Quer comer massa com menos peso na consciência? Esse nhoque de batata doce promete ser um prato tão gostoso quanto, mas mais saudável que o tradicional de batata. O molho pesto combina perfeitamente o amargo da rúcula com o doce da batata doce, tornando o prato delicioso.

Ingredientes

Nhoque:

3 batatas doce;

3-4 xícaras de farinha de trigo ou de aveia para uma opção sem glúten;

3 colheres de chá de sal;

2 colheres de chá de noz moscada;

Orégano ou cebolinha a gosto.

Molho pesto:

1 copo de folhas de rúcula;

10 castanhas de caju (opcional);

1/3 de xícara de azeite de oliva.

Modo de Preparo

Nhoque:

Cozinhe bem as batatas e retire a casca. Amasse com a ajuda de um espremedor ou com o garfo. Adicione os temperos e, aos poucos, a farinha. Adicione farinha até que a massa não grude mais nas mãos.

Em uma superfície com farinha, faça rolinhos com a massa e corte em pedaços pequenos.

Leve os pedacinhos para cozinhar em água fervente até que eles flutuem. Retire em seguida e reserve.



Molho Pesto:

Em um processador, processe a rúcula e a castanha de caju e, aos poucos, adicione o azeite até que esteja na consistência desejada.

Sirva com o nhoque.



Tempo de Preparo: 40 minutos

Rendimento: Porção para duas pessoas

Sopa Creme de Mandioquinha, Cenoura e Gengibre

22 DE NOVEMBRO DE 2015 by [JULIANA MORACO](#)



Para aquecer as noites frias, esse caldo cremoso consegue harmonizar os sabores suaves da mandioquinha (batata baroa) e da cenoura com o sabor marcante do gengibre.

Ingredientes

2 mandioquinhas;
1 cenoura;
1/2 cebola picada;
2 copos de água;
1 colher de sopa de gengibre ralado
sal, cebolinha pimenta do reino à gosto

Modo de preparo

Não é necessário descascar a cenoura ou a mandioquinha. Corte-as em pedaços e leve a cenoura a uma panela com aproximadamente 2 copos de água. Depois de 10 minutos acrescente a mandioquinha.

Quando estiverem cozidas e macias, desligue o fogo e reserve também a água do cozimento.

Em outra panela, refogue a cebola picada com azeite e despeje a mandioquinha e cenoura cozidas.

Acrescente 1 copo da água do cozimento e leve este caldo ao liquidificador com o gengibre. Quando estiver cremoso e homogêneo, devolva a panela, em fogo baixo até que esteja bem aquecido. Se achar necessário, deixe por mais tempo para evaporar a água.

Decore com uma folha de salsinha ou hortelã e orégano.