

alice

O seu caderno
de receitas
práticas,
saudáveis
e saborosas

na cozi nha



Editorial

Seja bem-vind@ ao **Alice na Cozinha:**
O seu caderno de receitas práticas,
saudáveis e saborosas.

Este ebook reúne 47 receitas testadas e validadas pela equipe de nutricionistas do Time de Saúde da Alice, a 1ª gestora de saúde do Brasil.

Como nosso propósito é tornar o mundo mais saudável, convidamos você a ampliar seu olhar sobre o que é uma alimentação equilibrada e prazerosa ao mesmo tempo.

Com este ebook, a Alice também pretende estimular o desenvolvimento das suas habilidades culinárias e de hábitos alimentares baseados em comida in natura, “de verdade”.

Trazemos para você opções de café da manhã, sucos e smoothies, almoço e jantar, além de snacks salgados e doces.

Tudo é feito com alimentos in natura ou minimamente processados.

Muitas receitas são criações das nossas nutris... Outras são receitas de família, incrementadas com ingredientes naturais. E há aquelas adaptadas de fontes notáveis de informação *{livros, sites ou perfis em redes sociais}*.

Quando é uma adaptação, nós hiperlinkamos a fonte original pra você. 🍷

Com 47 receitas de rápido acesso no seu celular, este ebook poderá ajudar você a planejar o que vai comer durante a semana — e a gente sabe que criar um cardápio semanal contribui com refeições mais nutritivas!

Além disso, é uma mão na roda quando você estiver sem ideias, mas com vontade de preparar uma boa refeição... Para que pedir delivery se você pode fazer a magia na sua cozinha? ✨

Você também encontrará neste ebook um Glossário de Ingredientes e várias dicas das nossas nutris ao longo da sua leitura. Sempre *{entre chaves}* ou em comentários após detalharmos o modo de preparo.

Que você possa consultar este ebook sempre que quiser experimentar alguma comidinha nova, saudável e cheia de sabor!

Boas Receitas! 🍴

Da Alice pra você

Se você recebeu este ebook, é porque alguém que se importa com você acredita que ele vai te ajudar a preparar receitas mais saudáveis.

O maior objetivo da Alice é tornar as pessoas mais saudáveis, e este conteúdo é mais uma forma que encontramos de estarmos presentes na sua vida.

Que tal fazer o mesmo e compartilhar saúde com quem você ama? ❤️

Encaminhe este ebook para uma pessoa especial {ou várias} e, se tiver curiosidade de saber como é o cuidado da Alice, [clique aqui](#).





Jacqueline Wahrhaftig e Camila Castello, nutricionistas do Time de Saúde da Alice e autoras deste ebook.

Expediente

Conteúdo

Camila Castello
Jacqueline Wahrhaftig

Edição e Revisão

Diego Maier Iraheta

Projeto Visual e Diagramação

Bruno Belluomini

Capa e Coordenação Design

André Serante

Coordenação Nutricionistas

Priscila Fassini

Produção de Imagens

Estúdio Mió

Food Stylist

Caroline Ribas

Produção de Objetos

Mariana Calvo

Fotos

Lila Batista

Este ebook é propriedade intelectual da Alice.

A reprodução ou qualquer alteração deste conteúdo deve ser autorizada pela Alice.

Pode falar com a gente pelo e-mail mkt@alice.com.br.

Sumário

Glossário de Ingredientes <i>{leia aqui para começar}</i>	9
Café da manhã	17
Panquecas e quitutes pra matar a fome	
Panqueca de cacau	18
Panqueca de banana proteica	21
Bolo de caneca de chocolate	23
Ovos mexidos Caprese	26
Tapioca de ovos e cogumelos	28
Mingau de aveia e frutas	31
Bolo de cenoura, beterraba e laranja	33
Torta de liquidificador	36
Overnight Oats	39
Brownie de banana	42
Bebidas e Smoothies	
Cappuccino caseiro	45
Chá de casca de abacaxi e erva doce	47
Pink Lemonade	49
Suco de mamão e ameixa	51
Suchá de chá verde com melancia	53
Suco de melão e hortelã	55
Vitamina de coco e abacaxi	57

Almoço e jantar	59
Refeições Completas	
Salada de grãos e legumes	60
Charuto de repolho	63
Macarrão com atum e legumes	66
Wrap de couve assada	69
Batatas e cereais	
Purê de mandioquinha com cenoura	75
Arroz Integral <i>{bem macio}</i>	78
Batata rústica na páprica e cúrcuma	81
Creme de milho	84
Risoto com quinoa, cenoura, amêndoas e gorgonzola	86
Granola salgada	89
Vegetais	
Pimentão recheado com ricota temperada	92
Ratatouille na frigideira	95
Espaguete de legumes	98
Carnes, frango, peixe e ovos	
Salmão em crosta de castanha do Brasil	100
Ceviche	103
Hambúrguer caseiro	106

Hora do lanchinho	108
Lanches salgados	
Muffin salgado	109
Sanduíche de salmão, cream cheese e rúcula	112
Bolo salgado de aveia e abóbora	115
Empada de massa de grão-de-bico	118
Bolinho de batata-doce	121
Crepioica <i>{essa receita é um clássico!}</i>	124
Patê de atum	126
Lanches doces	
Panqueca de banana e canela	128
Mix de nuts com especiarias	130
Barra de cereal caseira	133
Creme de iogurte e pasta de amendoim	136
Bolinho de banana	138
Iogurte com frutas e chia	141
Creme de avocado com coco	143

Glossário de Ingredientes

{leia aqui para começar}

Antes de mergulhar neste ebook de deliciosas receitas, queremos te contar de alguns ingredientes que vão aparecer diversas vezes ao longo do livro e que talvez você ainda não conheça.

Assim você já pode ficar preparad@ para colocar a mão na massa e ampliar o seu repertório na cozinha. Bora lá!



1. Farinha de centeio: o centeio é um cereal primo do trigo e da cevada. O centeio tem uma grande quantidade de fibras *{que colaboram para nossa sensação de saciedade e para nosso intestino se manter funcionando bem}*. Por esses motivos e também pelo seu sabor, a farinha de centeio é bastante utilizada para fazer bolos e pães.

Onde encontrar:
supermercados, lojas
de produtos naturais.



2. Salsão: também chamado de aipo, esse vegetal tem um talo grosso *{que tem um formato que lembra um 'C' quando cortado}* e folhas de tamanho médio. Nós aproveitamos tudo nele! O caule tem um sabor refrescante e crocante que pode ser usado cru (na salada ou cortado em palitinhos para servir como petisco), cozido (em sopas e caldos) ou refogado (para compor o arroz, risoto, carne moída etc). Já as folhas ficam mais gostosas se cozidas ou refogadas, pois cruas podem ter um sabor muito forte.

Onde encontrar: supermercados
e hortifrútiis.





3. Aveia: é um cereal rico em fibras e super versátil ao ser usada em receitas. Existem diversos tipos de aveia e cada um deles tem características variadas. Em dúvida sobre qual tipo usar em suas receitas? Aqui temos algumas informações importantes sobre a aveia:

- **Aveia em flocos grossos:** é o grão inteiro e prensado. Pelo tamanho maior, é ideal para consumir em lugares em que você queira ter uma certa crocância como no iogurte ou com frutas ou para fazer granola;

- **Aveia em flocos finos:** passa pelo mesmo processo que a aveia em flocos grossos, com a adição de uma moagem rápida para reduzir o tamanho. Pode ser usada na vitamina, suco, mingau e também colocada no iogurte e nas frutas {porém, ela não dará crocância};



- **Farinha de aveia:** é a moagem da parte de dentro do grão {*depois que descartaram a casca*}. Ela perde boa parte das fibras e ficam só os carboidratos e outros nutrientes da aveia... É ideal para fazer bolos, pães e tortas;



- **Farelo de aveia:** é a moagem da casca do grão de aveia e, por esse motivo, é a opção que tem maior quantidade de fibras. É um alimento muito versátil e pode ser usado na vitamina, iogurte, frutas, mingau e nas receitas, porém ele pode ter uma textura um pouco mais firme e arenosa do que as outras opções.

*Onde encontrar:
supermercados, lojas
de produtos naturais.*



4. Chimichurri: é um tempero clássico da culinária argentina composto de cebola, alho, salsinha, pimentão, orégano e outros ingredientes. Pode levar ou não pimenta calabresa para dar uma picância. No seu país de origem, esse tempero é misturado com azeite e vinagre para virar um molho que cai muito bem com churrasco, mas ele também pode ser usado para temperar pratos com frango, peixe, omelete, salada e até massas.

Onde encontrar: supermercados, lojas de produtos naturais.



5. Fermento biológico: ele é um combinado de leveduras vivas, que em contato com água e farinha geram gás *{sabe aquelas bolhas que ficam na massa do pão? É culpa do fermento biológico}*. Ele pode ser encontrado fresco *{vendido em tabletes}* ou seco instantâneo *{vendido em potes ou sachês}*. A diferença entre eles é que um precisa ficar na geladeira *{fresco}* enquanto o outro pode ficar no armário *{seco instantâneo}*, e ambos devem ser misturados direto na farinha da mesma forma. O fermento biológico é usado para fazer pães, roscas, pizza, esfiha e outros produtos de panificação.

Onde encontrar: supermercados.



6. Farinha de grão-de-bico:

é o resultado da moagem do grão-de-bico. É bastante usada em bolos, pães e tortas para substituir a farinha de trigo pois tem maior teor de fibras e proteínas.

Onde encontrar: lojas de produtos naturais.



7. Cúrcuma: A cúrcuma, ou açafrão-da-terra, é uma raiz com a aparência de gengibre. Ela tem um poder antioxidante incrível, além de dar sabor e cor laranja nas nossas receitas. O formato mais fácil de encontrá-la é em pó.

Onde encontrar: supermercados, lojas de produtos naturais.



8. Quinoa: a quinoa é um cereal com bastante proteína e fibras *{além de alguns micronutrientes}*. Existem 3 tipos de quinoa no mercado: a branca, a preta e a vermelha. O sabor delas é bem parecido, porém a preta é a que demora mais para cozinhar. A quinoa é um ingrediente que é cozido da mesma forma que o arroz e vai bem acompanhando carnes, peixes e frango, além de participar de algumas receitas.

Onde encontrar: supermercados, lojas de produtos naturais.



9. Páprica: a páprica é um especiaria vinda do pimentão. Existem 3 tipos de páprica: doce *{que não tem picância alguma}*; picante *{que dá aquela sensação de queimar a língua}*; e a defumada *{quando defumam os pimentões antes de secar e moer, eles ficam com o gosto semelhante ao toque de churrasco}*. Os 3 tipos de páprica vão bem com quase tudo; batata, pipoca, carnes, frango... Mas recomendamos adicioná-la sempre no final do prato *{quando aquecemos a páprica por muito tempo, ela pode ficar com um gosto amargo}*.

Onde encontrar: supermercados, lojas de produtos naturais.



10. Arroz para risoto: para preparar risoto, vamos precisar de uma espécie de arroz diferente do agulhinha que usamos no nosso dia a dia para fazer o arroz branquinho e soltinho. O risoto é cremoso e, para isso, vamos precisar de um arroz maior e com mais amido, como o arroz arbóreo, o carnaroli e o vialone nano. E você sabia que um grande segredo do risoto é que o arroz não pode ser lavado? Ele é tirado do saquinho e já vai direto para a panela, assim ele não perde a camada de amido que o grão tem na parte de fora.

Onde encontrar: supermercados, lojas de produtos naturais.



11. Lemon pepper: esse tempero é um combinado de ingredientes *{em especial raspas de limão e pimenta preta}* que deixam o prato com um sabor único: cítrico e picante tudo junto! Ele vai bem especialmente com peixes, mas você pode colocar onde você quiser *{tente colocar na pipoca pra experimentar}*.

Onde encontrar: supermercados, lojas de produtos naturais.



café
da manhã



Panqueca de cacau

 10 min

 Fácil

 1 porção

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 2 colheres de sopa de aveia em flocos finos
- 1 colher de sobremesa de açúcar mascavo
{mas também vale o açúcar branco que você tem em casa}
- 1 colher de sopa de cacau em pó *{e se você não quiser que essa receita fique tão amarga, vale usar achocolatado}*
- 2 colheres de sopa de leite
- 1 ovo
- 1 pitada de fermento químico em pó
- 1 pitada de canela
{para dar um toquinho de sabor}
- 1 banana fatiada



Com a mão na massa!

1. Misture todos os ingredientes com um garfo.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente *{ou passe um fiozinho de óleo ou azeite}*.
3. Coloque a massa da panqueca, deixe cozinhar de um lado e depois, com uma espátula, vire para cozinhar do outro *{se você preferir, use a tampa de uma panela para não precisar virar}*.
4. Sirva a panqueca decorando com a banana fatiada e canela.





Panqueca de banana proteica

🕒 10 min

★ Fácil

🍽️ 1 porção

Receita adaptada de [Daniela Seixas](#)

Do que você vai precisar

- 1 ovo e 1 clara
- 1 banana amassada
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- 1 scoop de whey protein (sabor cacau ou baunilha)
- Canela a gosto
- 1 a 2 gotas de essência de baunilha

Com a mão na massa!

1. Bata todos os ingredientes com o garfo até ficar bem misturadinho.
2. Em uma frigideira antiaderente *{pode deixar ela levemente untada com óleo para não grudar}*, coloque a massa para dourar de um lado e depois vire para dourar do outro lado.

Dica: essa panqueca fica uma delícia com frutas picadinhas ou pasta de amendoim por cima.





Bolo de caneca de chocolate

 10 min

 Fácil

 1 porção

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 1 clara
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de sopa de cacau
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo ou demerara
- 1/2 colher de café de fermento em pó



Com a mão na massa!

1. Misture todos os ingredientes em uma caneca e bata com o garfo até ficar uma massa lisinha.


2. Coloque a massa numa caneca alta e leve ao microondas por 1 minuto e 30 segundos *{o tempo pode variar de acordo com a potência do seu microondas}*.

Dica: sirva com geleia 100% fruta como cobertura.






Ovos mexidos Caprese

 15 min

 Fácil

 1 porção

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 2 ovos
- Sal a gosto
- 1 colher de chá de azeite
- 4 tomates cerejas cortados ao meio
- 2 bolinhas de mussarela de búfala cortadas ao meio
- Folhas de manjericão fresco *{ou seco}*
- Fatia de pão integral ou torrada


Com a mão na massa!


1. Em um pote, bata os ovos com uma pitada de sal.
2. Unte uma frigideira com azeite, adicione os ovos, os tomates picados, a mussarela de búfala e as folhas de manjericão.
3. Mexa até que o ovo esteja completamente cozido.
4. Sirva os ovos mexidos Caprese quentes com torrada ou pão integral.





Tapioca de ovos e cogumelos

 15 min

 Fácil

 1 porção

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 1 colher de chá de azeite
- 1/2 xícara de chá de shimeji
- 1 ovo
- Sal a gosto
- 3 colheres de sopa de massa para tapioca
- 1 colher de café de chia em grãos
- Tomate cereja e cebolinha picada para decorar




Com a mão na massa!


1. Em uma frigideira, refogue os cogumelos com um pouco de azeite.
2. Adicione o ovo e uma pitada de sal.
3. Mexa até que tudo esteja cozido. Reserve.
4. Em uma vasilha, misture a massa para tapioca com a chia em grãos.
5. Pré-aqueça a frigideira e espalhe a tapioca com ajuda de uma colher.
6. Cozinhe a tapioca na frigideira por cerca de 5 minutos.
7. Acrescente o recheio e dobre a massa.
8. Sirva decorado com tomate cereja e cebolinha picada.





Mingau de aveia e frutas

 15 min

 Fácil

 1 porção

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 1 copo de leite desnatado
- 3 colheres de sopa de aveia em flocos
- Frutas para decorar


Com a mão na massa!

1. Em uma panela, coloque o leite e a aveia. Leve em fogo médio e mexa até ficar grossinho.
2. Retire do fogo e transfira o mingau para o pote que você vai usar para comer.
3. Se quiser, coloque as frutas da sua preferência para acompanhar.
4. Sirva quente ou frio.





Bolo de cenoura, beterraba e laranja

 60 min

 Média

 12 porções

Receita adaptada de [Varanda do bolo](#)

Do que você vai precisar

- 2 ovos
- 1 1/2 xícara de chá de beterraba picadinha
- 1 xícara de chá de cenoura picadinha
- 2 laranjas descascadas e sem semente
- 3/4 xícara de chá de óleo de soja
- 1 1/2 xícara de chá de açúcar demerara
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de farelo de aveia
- 1 colher de sopa de fermento em pó



Com a mão na massa!

1. No liquidificador, coloque os ovos, a beterraba, a cenoura, as laranjas e o óleo. Bata bem e reserve.
2. Coloque a mistura em um pote grande. Adicione o açúcar, a aveia, a farinha e por último o fermento. Misture bem — e com bastante delicadeza *{esse é o segredo para os bolos ficarem bem fofinhos}*.
3. Unte e enfarinhe uma assadeira. Coloque a massa e leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C até dourar *{ou até você espetar um palitinho e ele sair bem limpinho}*.






Torta de liquidificador

 60 min

 Média

 10 porções

Receita adaptada de [Adriana Lauffer](#)

Do que você vai precisar

- 3 ovos
- 1/2 xícara de chá de azeite de oliva
- 1 xícara de chá de água
- 4 colheres de chá rasas de sal
- 4 colheres de sopa de farinha de centeio
{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}
- 4 colheres de sopa de aveia em flocos grossos
- 3/4 xícara de chá de farinha de trigo integral
- 2 colheres de sopa rasa de fermento químico

Recheio

- Escolha algum alimento fonte de proteína. Pode ser 1 lata de atum ou sardinha ou 6 colheres de sopa de frango cozido desfiado ou 1/2 xícara de chá de ricota picada.
- Para completar, use os vegetais que você tem em casa! Vale tomate, abobrinha, espinafre, escarola, cenoura ralada...



Com a mão na massa!

1. No liquidificador, bata todos os ingredientes da massa.
2. Coloque metade da massa em uma assadeira untada e enfarinhada, espalhe o recheio por cima e finalize com o restante da massa.
3. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos ou até ficar douradinho.






Overnight Oats

 20 min*

 Fácil

 1 pote de 250mL

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

* 20 minutos (preparo) + 8h (geladeira)

Do que você vai precisar

- 1/2 xícara de chá de aveia em flocos
- 2 colheres de sopa de sementes de chia
- 3/4 xícara de chá de leite desnatado *{ou leite vegetal}*
- Toppings: frutas da sua preferência *{manga, morango, frutas vermelhas, banana}*, coco ralado, lascas de amêndoas, granola caseira



Com a mão na massa!

1. Adicione todos os ingredientes em uma vasilha ou potinho de vidro - com exceção dos toppings - e misture bem.
2. Coloque na geladeira por no mínimo 6 horas ou até endurecer.
3. Retire da geladeira, misture um pouco, coloque os toppings da preferência e está pronto para consumir.

P.S.: A aveia e a chia, ao serem hidratadas, vão soltar um “gel” que traz uma textura de pudim cremoso. Combine com toppings de diferentes texturas para ficar ainda mais gostoso.

P.S.2: Uma dica é preparar o overnight num pote de geléia com tampa. Assim, você consegue transportar para comer em um lanchinho prático fora de casa.





Brownie de banana

 60 min

 Fácil

 12 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 4 ovos
- 4 bananas
- 1 maçã picada
- 1/2 xícara de chá de nozes ou castanhas
- 1 xícara de chá de farinha de aveia
- 3 colheres de sopa de óleo vegetal
- 1/2 xícara de chá de açúcar mascavo
- 1 colher de sobremesa de canela em pó
- 1 colher de sopa de fermento químico



Com a mão na massa!


1. Bata no liquidificador as bananas, os ovos, o açúcar e o óleo.
2. Em um recipiente, coloque a farinha de aveia, maçã, canela, castanhas e o fermento.
3. Acrescente o líquido batido e misture tudo.
4. Unte e enfarinhe uma assadeira de bolo pequena e despeje a massa.
5. Leve para assar em um forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos ou até assar completamente.






Cappuccino caseiro

 10 min

 Fácil

 15 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 1 xícara de chá de leite em pó instantâneo
- 5 colheres de chá de café solúvel
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio


Com a mão na massa!


1. Misture todos os ingredientes até ficar homogêneo.
2. Guarde em um pote bem fechado o resultado da mistura: o seu pó de cappuccino. Assim, ele dura bastante.
3. Quando bater aquela vontade, adicione 2 colheres de sopa do pó de cappuccino em 1 xícara de chá de água quente e mexa até dissolver completamente.






Chá de casca de abacaxi e erva doce

 20 min

 Fácil

 4 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 1 litro de água
- Cascas de 1 abacaxi
- 3 colheres de sopa de semente de erva doce

Com a mão na massa!

1. Ferva a água e as cascas de abacaxi por 10 minutos.
2. Adicione a erva doce, desligue o fogo e tampe a panela.
3. Espere uns 10 minutinhos ecoe o chá.


Dica: você pode servi-lo quente ou frio.


Ah, e a casca de abacaxi já dá um docinho natural!





Pink Lemonade

 20 min

 Fácil

 4 porções

Receita adaptada de [Panelinha](#)

Do que você vai precisar

- Suco de 2 limões
- 2 copos de 200ml de água
- 1 xícara de chá de frutas vermelhas
{*morangos, amora e framboesa*}
- Cubos de gelo

Com a mão na massa!


1. Esprema os limões e bata no liquidificador com a água e as frutas vermelhas.
2. Junte cubos de gelo a gosto e sirva a seguir.






Suco de mamão e ameixa

 10 min

 Fácil

 2 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 1 fatia de mamão
- 4 ameixas seca sem caroço
- 4 colheres de sopa de farelo de aveia
- 1 laranja descascada
- 1 copo (200ml) de água

Com a mão na massa!


1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Sirva em seguida.


P.S.: Esse suco é ótimo para quem tem o intestino preso. Ele é rico em fibras que vão ajudar seu intestino a funcionar melhor.





Suchá de chá verde com melancia

 10 min

 Fácil

 1 porção

Receita adaptada de [Dicas de Mulher](#)

Do que você vai precisar

- 1/2 colher de sopa de chá verde {de erva seca ou 2 sachês de chá}
- 1 copo de 200ml de água
- 2 fatias de melancia
- Suco de 1 limão
- 4 rodela de gengibre

Com a mão na massa!


1. Aqueça a água. Coloque o chá verde e deixe em infusão por 5 minutos.
2. Deixe na geladeira até ficar geladinho.
3. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
4. Sirva em seguida.





Suco de melão e hortelã

 10 min

 Fácil

 1 porção

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 1 fatia grossa de melão
- 1/2 talo de salsaão/aipo
{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}
- 1 colher de sopa de folhas de hortelã
- 1 copo de 200ml de água

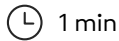
Com a mão na massa!

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Sirva com gelo e sem coar. Assim fica com mais fibras, e seu intestino agradece!





Vitamina de coco e abacaxi



1 min



Fácil



1 porção

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 1 fatia grossa de abacaxi
- 2 colheres de sopa de coco ralado
- 1 copo de 200ml de leite de coco *{daquele mais líquido que vem na caixinha de 1 litro ou use 3 colheres de sopa daquele que vem na garrafinha de vidro e complete com água}*

Com a mão na massa!


1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Sirva com gelo.




almoço
e jantar



Salada de grãos e legumes

 20 min

 Média

 4 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 1/2 xícara de chá de grão-de-bico cozido *{pode ser o de lata. Passa um pouquinho de água e tá tudo certo!}*
- 1/2 xícara de chá de lentilha cozida *{também pode ser da lata + uma água}*
- 2 tomates picados em cubos pequenos
- 1 pimentão pequeno cortado em cubos pequenos
- 1 pepino japonês fatiado *{usar um ralador com fatiador pode ajudar a ligar o modo turbo}*
- 1 xícara de chá de milho verde cozido
- Folhas de rúcula
- 1 colher de sopa de azeite extra virgem
- 2 colheres de sopa de aceto balsâmico
- Sal a gosto



Com a mão na massa!

1. Lave a rúcula e os legumes *{vale comprar aqueles que já vêm lavados e pular essa etapa}*.
2. Pique todos os legumes em cubos pequenos, exceto o pepino que deve ser fatiado.
3. Em um pote, misture todos os ingredientes e tempere com azeite, aceto balsâmico e sal... Sua salada está prontinha!





Charuto de repolho

🕒 90 min

★ Média

🍽️ 8 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello *{mentira, na verdade essa receita é da Dona Geni, a maga da cozinha e também vovó da Camila}*

Do que você vai precisar

Para rechear:

- 1 repolho pequeno
- 1 cenoura ralada
- 2 dentes de alho picado
- 1 cebola pequena picada
- 1 talo de salsão picado
- 500g de carne moída de patinho *{patinho é legal porque é uma carne com menos gordura}*
- 1 xícara de chá de arroz branco tipo 1 *{o branquinho mesmo que temos em casa, sabe?}*
- 1 colher de sopa de tempero baiano *{ou outra ervinha que tiver por aí}*

- 1 colher de sopa de sal
- 1 colher de sopa de salsinha picada *{vale usar a salsinha seca ou fresca}*

Para cozinhar:

- 1 colher de café de sal
- 1/2 xícara de chá de vinagre
- 4 folhas de louro
- 2 xícaras de chá de água
- 1 lata de extrato de tomate (130g)




Com a mão na massa!


1. Corte todos os legumes e ervas da forma como foi indicado na lista de ingredientes *{para ligar o modo turbo, use o miniprocessador}*.
2. Em uma tigela grande, misture todos os ingredientes do recheio com a carne e o arroz cru até ficar bem homogêneo. Guarde na geladeira.
3. Retire as folhas do repolho, buscando deixá-las inteirinhas *{sem quebrá-las}*. Para facilitar na hora de enrolar, corte e tire a parte mais grossa do caule *{aquela durinha que fica no centro das folhas}*.
4. Em uma panela, coloque a água, o vinagre e o sal.
5. Ferva rapidinho as folhas de repolho para elas amolecerem *{1 ou 2 minutos por folha é o suficiente}*. Esse processo vai ajudar a ficar fácil de enrolar.
6. Abra as folhas do repolho fervidas, recheie-as com 2 colheres de sopa do recheio e enrole bem os charutos *{deixando bem apertadinhos e firmes}*.
7. Forre uma panela de pressão com as folhas de repolho que sobraram ou que rasgaram *{faça isso para que o charuto não grude}*, coloque os charutos lado a lado *{com cuidado para eles ficarem bem juntinhos}*, adicione água, o extrato de tomate e as folhas de louro.
8. Deixe cozinhar na pressão por 20 minutos. Sirva a seguir.






Macarrão com atum e legumes

 20 min

 Fácil

 2 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 200g de macarrão integral
{vale o macarrão normal}
- 1/2 lata de atum em água escorrida *{vale o em óleo também, basta colocar numa peneira e passar uma água}*
- 1/2 xícara de chá de legumes cortados em cubos
{aqui vale vagem, cenoura, tomate cereja, pimentão amarelo...}
- 3 colheres de sopa de maionese
{também rola trocar por creme de ricota ou molho de tomate}
- 1/4 cebola ralada
{ou bem picadinha}
- 1 dente de alho picado
- Azeite, sal e pimenta-do-reino a gosto



Com a mão na massa!


1. Cozinhe o macarrão em água fervente.
2. Para o molho, refogue a cebola e o alho no azeite, adicione a maionese. Mexa bem. Adicione os legumes e deixe cozinhar por 5 minutos.
3. Adicione o atum, tempere com sal e pimenta. Coloque a massa no molho e sirva.

P.S.: Nossa nutri informa: “essa é minha receita preferida para os dias que eu tô toda trabalhada na preguiça. Ela tem todos os nutrientes, suja uma panela só e é muito prática”.





Wrap de couve assada

 60 min

 Média

 5 porções em média*

Receita desenvolvida por Priscila Fassini

* depende do tamanho do maço

Do que você vai precisar

- 1 maço de couve manteiga

Para o recheio:

- 1 xícara de café de quinoa
{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}
- 500g de peito de frango picado em cubos
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 dentes de alho picado
- 1 cebola pequena picada
- 1 colher de sopa de gengibre descascado e ralado
{também vale usar gengibre em pó}
- 1 colher de sopa de salsinha picada
{seca ou fresquinha}
- 1 colher de sopa de cúrcuma em pó
{dê uma olhadinha no glossário também}
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



Com a mão na massa!

{nas próximas páginas, reproduzimos o passo a passo pra você}

1. Lave as folhas de couve e deixe-as secar.
2. Cozinhe a quinoa com água e sal a gosto *{é igual cozinhar arroz normal}* e reserve.
3. Pique o alho e a cebola e, em uma panela, refogue-os com azeite. Acrescente o peito de frango, o sal e a pimenta a gosto e cozinhe com um pouco de água. Depois de cozido, desfie o frango e acrescente o gengibre, a salsinha e a cúrcuma.
4. Abra as folhas de couve crua, recheie cada folha com 2 colheres de sopa de frango desfiado e 1 colher de sopa de quinoa cozida e enrole bem.
5. Unte uma assadeira ou refratário com azeite e distribua as folhas de couve recheadas.
6. Leve o refratário ao forno 200°C por uns 40 minutos ou até quando perceber que as folhas de couve estão assadas e crocantes.

Dica: Para variar a receita, a quinoa pode ser substituída por outro cereal ou sementes de sua preferência, tipo trigo sarraceno ou granola salgada etc. Rola também trocar o peito de frango por patinho moído refogado.













Purê de mandioquinha com cenoura

 30 min

 Fácil

 4 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 4 mandioquinhas
{dá para fazer com batata ou mandioca também}
- 2 cenouras *{quer um purê magenta? Troque as cenouras por beterrabas}*
- 1 xícara de chá da água do cozimento dos legumes
- 1 colher de sopa de manteiga
- Sal a gosto
- Alecrim picado a gosto
{para dar um toque especial}




Com a mão na massa!

1. Descasque a mandioquinha e a cenoura. Corte em rodelas médias.
2. Coloque em uma panela, cubra com água e tempere com 1/2 colher de chá de sal.
3. Deixe cozinhar em fogo alto até ficarem macias (uns 20 minutos).
4. Desligue o fogo e guarde 1 xícara de chá da água do cozimento. Escorra a mandioquinha e a cenoura em uma peneira e despreze o resto da água.
5. Retorne os legumes para a panela, adicione a água reservada e bata com um mixer até ficar bem liso *{também vale usar o liquidificador ou o espremedor de batata}*.
6. Adicione a manteiga e mexa bem até o purê ficar cremoso. Tempere com sal e alecrim. Sirva a seguir.






Arroz Integral *{bem macio}*

 30 min

 Fácil

 4 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 1 xícara de chá de arroz integral
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 ¾ xícaras de chá de água quente
{pode usar a água do cozimento de vegetais para dar um sabor extra}
- 1 folha de louro
- 1/2 colher de chá de sal



Com a mão na massa!

1. Na noite anterior, deixe o arroz integral de molho usando a proporção de 1 xícara de arroz integral para 2 xícaras de água *{esse é o segredo para ficar macio}*. Ao preparar, escorra o arroz e descarte a água do remolho.
2. Em uma panela, coloque o azeite e refogue por alguns minutos a cebola e em seguida o alho. Adicione o arroz e refogue por mais 2 minutos.
3. Coloque a água quente, o sal e a folha de louro. Misture e tampe para deixar cozinhar por 20 a 25 minutos (ou até que todo o líquido esteja seco e o arroz cozido).
4. Sirva em seguida.





Batata rústica na páprica e cúrcuma

 60 min

 Fácil

 4 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 4 batatas inglesas
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de chá de páprica doce ou defumada em pó
{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}
- 1 colher de chá de cúrcuma em pó
{dê uma olhadinha no glossário também}
- Sal e pimenta-do-reino a gosto




Com a mão na massa!

1. Pré-aqueça o forno em 200°C.
2. Lave as batatas e corte-as em 8 pedaços *{com casca e tudo}*.
3. Misture o azeite e os temperos em um pote (exceto o sal), em seguida adicione as batatas e mexa bem para que todas tenham uma fina camada de temperos.
4. Em uma assadeira, distribua as batatas com um espaço entre elas e leve ao forno *{ou airfryer}* a 200°C por 20 a 30 minutos. Vire as batatas e deixe assar por mais 20 a 30 minutos.
5. Retire do forno, tempere com sal e sirva.






Creme de milho

 20 min

 Fácil

 4 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 1 1/2 xícara de chá de milho verde {vale o enlatado ou o congelado}
- 1/2 xícara de chá de leite desnatado
- 1 colher de sopa de manteiga sem sal
- 1/4 de cebola picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto


Com a mão na massa!

1. Bata metade do milho com o leite no liquidificador ou no mixer. Reserve.
2. Derreta a manteiga e refogue a cebola. Adicione o milho e o creme de milho com leite.
3. Mexa até que a mistura fique bem cremosinha. Tempere com sal e pimenta. Sirva em seguida.






Risoto com quinoa, cenoura, amêndoas e gorgonzola

 40 min

 Média

 6 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 1 xícara de chá de arroz arbóreo para risoto
{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}
- 1 xícara de café de quinoa em grãos
{dê uma olhadinha no glossário também}
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho picado
- 1 cenoura cortada em cubos
- 3 colheres de sopa de gorgonzola
- 1 colher de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de amêndoas laminadas
- Sal, pimenta e ervas a gosto



Com a mão na massa!


1. Corte todos os legumes no formato indicado. Reserve e lave as cascas e talos que você não vai usar. Vamos fazer um caldo de legumes com eles!
2. Para isso, coloque uma caneca de água para ferver com as cascas lavadas, talos e temperos a gosto. Deixe o caldo ferver.
3. Refogue a cebola e o alho no azeite, em seguida adicione a cenoura, o arroz e a quinoa e misture por alguns minutos.
4. Adicione 1 concha do caldo de legumes peneirado e mexa o risoto até o líquido secar.
5. Repita o processo até que o arroz esteja cozido, mexendo o tempo todo *{se acabar o caldo, pode usar água mesmo. O importante é ela estar fervendo}*.
6. Ajuste sal e temperos do risoto.
7. Desligue o fogo, adicione a manteiga e o queijo gorgonzola e mexa até que eles derretam.
8. Adicione as amêndoas laminadas e sirva a seguir.

P.S.: Na gastronomia, falamos que “o cliente espera o risoto, mas o risoto não espera o cliente”. O que isso significa? Que tem que comer imediatamente após ficar pronto, pois à medida que o risoto esfria, ele perde a cremosidade e os grãos vão juntando e virando um bloco à la ‘unidos venceremos’.






Granola salgada

 20 min

 Fácil

 250g de granola

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 1/2 xícara de chá de aveia em flocos grandes
- 1/2 xícara de chá de flocos de milho sem açúcar
- 1/4 xícara de chá de semente de abóbora
- 1/4 xícara de chá de semente de girassol
- 1/4 xícara de chá de amendoim
- 1/4 xícara de chá de castanha do Pará quebrada
- 1/4 xícara de chá de gergelim preto
- 1/4 xícara de chá de chia
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de café de sal
- Temperos a gosto - sugestão: use lemon pepper ou chimichurri {*dê uma olhadinha no glossário para saber mais*}



Com a mão na massa!

1. Em uma assadeira, misture todos os ingredientes. Adicione azeite, sal e os temperos. Mexa bem.
2. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 15 minutos. A cada 5 minutos você pode mexer com uma espátula para que a granola doure por igual.
3. Retire do forno, espere esfriar e guarde em uma embalagem bem fechada por até 3 meses (essa receita rende mais ou menos 250g de granola salgada).


P.S.: Você tem licença poética para mudar os ingredientes dessa receita e deixá-la com a sua cara... Vale colocar quinoa em flocos, nozes, linhaça ou o que mais você curtir!

P.S.2: Para encontrar a maioria dos ingredientes desta receita, vá a uma loja de produtos naturais que venda ingredientes a granel.






Pimentão recheado com ricota temperada

 30 min

 Fácil

 4 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 2 pimentões pequenos
{vale de qualquer cor}
- 200g de ricota
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de orégano seco
- 1 colher de sopa de salsinha picada
{fresca ou seca}
- 2 colheres de sopa de requeijão
{ou creme de ricota}
- Sal a gosto




Com a mão na massa!

1. Lave bem os pimentões, corte ao meio, retire as sementes e a parte branca interna.
2. Em um pote, amasse a ricota com um garfo, adicione o azeite, o orégano, a salsa, o requeijão e o sal. Misture até obter uma mistura homogênea.
3. Recheie os pimentões com a mistura e leve ao forno pré-aquecido a 200°C por 15 minutos.





Ratatouille na frigideira

 20 min

 Fácil

 4 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 1 cebola
- 1 pimentão amarelo
- 1 abobrinha
- 1 berinjela
- 2 tomates
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



Com a mão na massa!

1. Corte todos os legumes em cubos médios *{mais ou menos cubos de 1 cm}*.
2. Aqueça a frigideira, adicione o azeite e comece a refogar os legumes colocando na ordem: cebola, depois o pimentão, seguido da abobrinha, berinjela e por último o tomate.
3. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Sirva a seguir.


P.S.: Ratatouille é *{além de um filme infantil}* um prato clássico da culinária francesa. Ele é feito à base de tomate, berinjela, e outros vegetais que os camponeses tinham acesso na época.


Ele pode ser feito refogado com os legumes em cubinhos *{tal como na nossa receita}* ou assado com os legumes cortados em rodela finas *{igual o ratinho faz no filme homônimo}*.






Espaguete de legumes

 20 min

 Fácil

 4 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 1 cenoura
- 1 abobrinha
- 2 colheres de sopa de azeite
- Tomate cereja e manjeriço a gosto

Com a mão na massa!

1. Rale a cenoura e a abobrinha com a ajuda de um cortador de legumes espiral *(parece um apontador de lápis gigante que você pode encontrar em lojas de utensílios de cozinha)*.
2. Aqueça uma frigideira, coloque o azeite e refogue a cenoura por alguns minutos. Em seguida adicione a abobrinha e deixe cozinhar mais um pouco.
3. Finalize adicionando os tomates cerejas cortados ao meio e o manjeriço. Sirva em seguida.





Salmão em crosta de castanha do Brasil

 45 min

 Fácil

 2 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 2 postas de salmão
- Suco de 1 limão
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 10 Castanhas do Brasil
{ou outra castanha que você curta}
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de chá de manteiga
- Manjerição seco a gosto



Com a mão na massa!

1. Tempere as postas de salmão com limão, azeite, sal e pimenta. Reserve por alguns minutos.
2. Pique grosseiramente as castanhas *{pode deixar meio pedaçada mesmo}*. Misture com o alho picado, a manteiga, o manjericão e o sal.
3. Coloque o salmão em uma assadeira e adicione a mistura de castanhas em cima de cada posta.
4. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por 30 minutos ou até as castanhas dourarem e o salmão cozinhar.





Ceviche

 20 min*

 Fácil

 2 porções

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

* 20 minutos de preparo + 2 horas na geladeira

Do que você vai precisar

- 200g de salmão ou peixe branco cru cortado em cubos pequenos
- Suco de 2 limões
- 1 fio de azeite
- 1/4 pimentão fatiado
- 1/2 cebola fatiada
- 8 tomates cereja cortado ao meio
- 1/4 maço de salsinha picada
- Sal, pimenta e temperos a gosto



Com a mão na massa!


1. Coloque o peixe em um pote de vidro com limão e azeite. Tampe com plástico filme e deixe descansar na geladeira por 30min.
2. Após o descanso, adicione o pimentão, a cebola, a salsinha, o sal e os temperos. Mexa bem, tampe com plástico filme e deixe descansar por mais 1h30 na geladeira
3. Após o descanso, sirva.


P.S.: Nossa nutri avisa: “essa receita é um clássico peruano que eu adoro pela praticidade. Porém, como o peixe é cozido apenas no ácido, sem colocarmos no calor, recomendo bastante cuidado para comprar o peixe em um lugar em que você tenha muita confiança e seja cuidadoso com a higiene ao cozinhar *{afinal, ninguém quer ter piriri, né?}*”.






Hambúrguer caseiro

 45 min

 Fácil

 4 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 400g de carne de patinho moída
- 1/2 cebola ralada
- 1 ovo
- 1/2 xícara de chá de aveia em flocos finos
- Sal e pimenta-do-reino

Com a mão na massa!

1. Misture a carne, a cebola, o ovo, a aveia, o sal e a pimenta-do-reino com as mãos. Modele 4 hambúrgueres.
2. Coloque-os em uma assadeira e leve ao forno pré-aquecido a 200°C até dourar.

Dica: vale comer essa receita como hambúrguer real-oficial {com pão, queijo, alface, tomate e tudo mais} ou acompanhando o arroz, feijão e salada do dia a dia.



**hora do
lanchinho**



Muffin salgado

🕒 40 min

★ Fácil

🍷 9 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

Massa

- 4 ovos
- 1 xícara de chá de farinha de aveia *{pode ser farinha de trigo integral ou farinha de arroz integral}*
- 1/2 xícara de chá de leite desnatado
- 2 colheres de chá de azeite
- 1/2 colher de chá de fermento químico em pó
- 1 colher de café de sal

Recheio

Use os legumes que você já tenha picado e cozido em casa. Sugestão:

- Cebola e alho refogado
- Salsinha, cebolinha e manjeriço fresco
- 1 cenoura ralada
- Pimenta do reino a gosto
- Chimichurri *{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}*
- 1 azeitona inteira em cima de cada muffin




Com a mão na massa!

1. Misture todos os ingredientes da massa com um batedor de ovos *(ou fouet, mas também dá certo misturando bem com um garfo)*.
2. Adicione os itens do recheio e misture bem *(se for colocar algum ingrediente maior ou mais pesado - tipo a azeitona inteira -, recomendamos colocar por cima após despejar a massa na forma)*.
3. Unte e enfarinhe a forma *(vale forma de cupcake, de empada ou até um assadeira pequena)*. Coloque a massa e leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por 20 minutos.





Sanduíche de salmão, cream cheese e rúcula

 10 min

 Fácil

 1 porção

Receita adaptada de [Panelinha](#)

Do que você vai precisar

- 2 fatias de pão de fôrma integral
- 6 folhas de rúcula
- 2 colheres de sopa de cream cheese
{também vale creme de ricota ou requeijão}
- Gotas de limão espremido
- 1/2 colher de sopa de azeite
- 4 fatias de salmão defumado ou atum em lata




Com a mão na massa!

1. Lave e seque bem a rúcula *{ou compre já lavada}*.
2. Num pote, misture o cream cheese, o limão e o azeite. Mexa bem e reserve.
3. Torre as fatias de pão na torradeira, forninho ou na frigideira *{não esqueça de virar para dourar dos dois lados}*.
4. Agora é a hora de montar o sanduba: passe a pastinha nas fatias de pão, coloque uma fatia de salmão *{ou o atum desfiado}*, complete com as folhas de rúcula e termine com mais uma fatia de pão.
5. Prontinho, agora é só comer e matar a fome.





Bolo salgado de aveia e abóbora

 90 min

 Fácil

 12 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 4 ovos
- 3/4 xícara de chá de abóbora cozida
- 1/2 xícara de chá de aveia em flocos finos
- 1 1/2 colher de sopa de azeite de oliva
- 5g {meio sachê} de fermento biológico para pão
{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}
- 1/2 colher (chá) de sal



Com a mão na massa!

1. Bata no liquidificador os ovos, a abóbora cozida e o azeite.
2. Em um recipiente misture todos os ingredientes com a abóbora.
3. Unte e enfarinhe uma assadeira grande e pré-aqueça o forno a 180°C.
4. Coloque a massa na assadeira e leve para assar por 45 minutos ou até a massa cozinhar.

Dica: Pra dar um toque especial, você pode colocar um mix de sementes e alecrim seco em cima da massa antes de levar para assar.





Empada de massa de grão-de-bico

 60 min

 Média

 10 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

Massa

- 150g de farinha de grão-de-bico *{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}*
- 1 1/2 colher de sopa de farinha de aveia
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de chia
- 1 colher de sopa de linhaça
- 1 colher de chá de sal
- Água e farinha de aveia *{se necessário, para ajustar o ponto da massa}*

Recheio

Use a criatividade e o que você tem em casa. Sugestão:

- Frango desfiado refogado com cebola
- Alho
- Tomate
- Um pouco de creme de ricota para ficar cremoso




Com a mão na massa!

1. Misture todos os ingredientes da massa. Se ficar muito seca, adicione um pouco de água ou e se ficar muito mole, adicione a farinha de aveia para ajustar o ponto da massa {o ponto ideal é uma massa firme e macia}.
2. Divida a massa e coloque cada uma delas em forminhas de empada. Com a ponta dos dedos, abra a massa até cobrir o fundo e as laterais da forma. Faça furos com um garfo.
3. Leve para assar em forno pré-aquecido 180°C por 10 minutos.
4. Retire do forno e adicione o recheio de sua preferência sobre a massa pré-assada.
5. Leve ao forno a 180°C por 12 minutos ou até dourar.






Bolinho de batata-doce

 90 min

 Difícil

 30 porções

Receita adaptada de [Claudia](#)

Do que você vai precisar

- 3 dentes de alho picadinho
- 1 kg de peito de frango em cubos
- 1 kg de batata-doce já cozida
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1/2 copo de água
- 1 cebola média picada
- 1 colher chá de cúrcuma em pó
{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}
- 1 ovo
- 4 colheres de farinha de aveia
- Sal a gosto
- Salsinha a gosto
{vale a seca ou a fresca}



Com a mão na massa!

1. Em um pote com tampa, tempere o frango com 2 dentes de alho e sal. Tampe e deixe na geladeira.
2. Amasse as batatas até formar um purê {você também pode usar o mixer ou o espremedor de batata}.
3. Em uma panela, refogue o último dente de alho com o azeite. Adicione o purê e mexa até ficar sequinho,
4. Adicione o sal. Mexa em fogo baixo até ficar sequinho e meio duro para mexer. Quando der o ponto, desligue e deixe esfriar.
5. Em outra panela, refogue o azeite e o frango para dourar um pouquinho. Adicione a água e deixe ferver até o frango ficar bem cozido.
6. Descarte a água, desfie o frango ainda quente, volte para a panela. Adicione a cebola, a cúrcuma e a salsinha. Misture bem, desligue o fogo e deixe esfriar.
7. Pegue o purê de batatas, o frango, o ovo e a farinha e misture tudo. Faça bolinhas médias com a massa.
8. Unte uma assadeira grande com azeite, coloque os bolinhos {separando eles para que não grudem} e asse no forno pré-aquecido a 230 °C por 40 minutos.





Crepioca

{essa receita é um clássico!}

🕒 10 min

★ Fácil

🍷 1 porção

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 3 colheres de sopa de goma de tapioca
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de chia
{esse aqui é opcional}
- Temperinhos a gosto
{tipo sal, pimenta, orégano, salsinha}

Com a mão na massa!


1. Basta misturar todos os ingredientes em uma tigela.
2. Aqueça bem uma frigideira antiaderente *{se o teflon não estiver muito bom, coloque e espalhe umas gotinhas de azeite}*.
3. Coloque a massa e deixe dourar - em fogo baixo - de um lado e depois vire para dourar do outro.


Dica: essa receita pode ser usada no jantar recheada com atum e legumes, ou com queijo e tomatinhos, ou até com banana e pasta de amendoim para uma versão doce no lanche da tarde.






Patê de atum

 10 min

 Fácil

 6 porções

Receita adaptada de [Panelinha](#)

Do que você vai precisar

- 1 lata de atum ralado em água
{pode ser em óleo também, basta colocar numa peneira e passar uma água}
- 1/2 xícara de chá de creme de ricota
{pode ser maionese ou requeijão}
- Cebolinha a gosto
{ou outra erva que você tenha em casa}
- Raspas de 1 limão
{para dar um toque especial}
- 1 colher de sopa de azeite


Com a mão na massa!


1. Abra a lata de atum numa peneira e aperte-o bem para retirar o excesso de líquido, e ele ficar bem sequinho.
2. Misture bem o atum com a cebolinha, o creme de ricota, as raspas de limão e o azeite.
3. Coloque o patê na geladeira e sirva sempre geladinho.






Panqueca de banana e canela

 10 min

 Fácil

 1 porção

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 1 ovo
- 1 banana amassada
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de café de canela
- 1 colher de café de chia


Com a mão na massa!

1. Com um garfo, misture o ovo, a banana amassada, a farinha de aveia, a canela e a chia.
2. Aqueça e unte uma frigideira. Coloque a massa e deixe cozinhar em fogo baixo com a panela tampada.
3. Vire e deixe dourar do outro lado.
4. Sirva a panqueca sozinha ou com a cobertura que desejar {com morangos, castanhas e um fiozinho de mel ou melado de cana fica uma delícia}.






Mix de nuts com especiarias

 20 min

 Fácil

 6 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 1 xícara de chá de mix de castanhas variadas sem sal
{sugerimos usar: amêndoas, amendoim e castanha de caju}
- 1 clara de ovo
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 colher de sobremesa de canela em pó
- 1 colher de sobremesa de cravo em pó
- 1 colher de sopa de água



Com a mão na massa!

1. Coloque todos os ingredientes em um pote e mexa até que fique bem misturadinho.
2. Unte uma assadeira com um pouquinho de óleo ou com papel manteiga.
3. Coloque a mistura de castanhas e leve para assar em forno pré aquecido a 180°C por 10 minutos ou até dourar.

Dica: Essa receita é uma delícia para servir como petisco ou para compor outras preparações.






Barra de cereal caseira

 40 min

 Fácil

 6 porções

Receita adaptada de [Casa e cozinha](#)

Do que você vai precisar

- 2 bananas *{quanto mais maduras, melhor!}*
- 3 colheres de sopa de mel
- 4 colheres de sopa de granola
- 2 colheres de sopa de castanha de caju *{pode ser qualquer outra}*
- 3 colheres de sopa de aveia em flocos
- 2 colheres de sopa de uva passa *{ou outra fruta seca picada}*
- 1/2 barra de chocolate 70% cacau picado *{é opcional para quem quer dar um sabor bem docinho}*




Com a mão na massa!

1. Amasse as 2 bananas com o garfo. Reserve.
2. Misture todos os outros ingredientes em um pote, deixando para colocar o mel por último. No final, adicione a banana e mexa até ficar misturadinho.
3. Coloque a massa numa forma retangular untada com um pouquinho de óleo ou manteiga.
4. Passe a espátula ou as costas de uma colher para deixar a massa bem lisinha. Passe a pontinha da faca para fazer marcas do tamanho que você irá querer que suas barrinhas fiquem.
5. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por uns 30 minutos.
6. Espere esfriar e corte as barrinhas no tamanho desejado. Passe plástico filme em cada uma delas e guarde na geladeira até bater aquela fominha.






Creme de iogurte e pasta de amendoim

 10 min

 Fácil

 1 porção

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 1/2 pote de iogurte natural desnatado
- 2 colheres de sobremesa de pasta de amendoim
- 1 maçã fatiada
- Canela a gosto

Com a mão na massa!


1. Com um garfo, misture a pasta de amendoim com o iogurte.
2. Sirva junto com as fatias de maçã polvilhadas com canela.






Bolinho de banana

 60 min

 Fácil

 8 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 1 ovo
- 2 bananas *{quanto mais maduras, melhor}*
- 1 xícara de chá de farinha de aveia
- 1/2 xícara de chá de uva passa
- 1/4 xícara de chá de óleo vegetal ou óleo de coco
- 1 maçã picada

Adicionais para ter um bolinho gostoso e pedaço *{aqui é a hora de criar!}*

- Se você quer um bolinho de cacau: adicione 1 colher de sopa de cacau em pó, 1 maçã em cubos e decore com nibs de cacau em cima.
- Para pitada de sabor, adicione temperos a gosto, como canela em pó, noz moscada ralada ou gengibre em pó.
- Para colocar mais sabor e fibras, adicione chia, linhaça, gergelim ou quinoa em flocos.
- E para pedaços crocantes, vale colocar frutas em cubos, coco ralado, castanhas, amendoim quebrado ou até pedacinhos de chocolate.



Com a mão na massa!

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto aqueles que queira adicionar em pedaços.
2. Coloque em forminhas de cupcake ou de empada untadas e enfarinhadas *{também vale usar uma assadeira pequena que você tenha em casa}*.
3. Leve para assar no forno pré-aquecido a 180°C até que o bolinho asse *{vai dar mais ou menos uns 30 a 40 minutos}*. Você pode testar colocando um palitinho e vendo se sai limpo depois que você espetar na massa.






Iogurte com frutas e chia

 10 min

 Fácil

 1 porção

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 1 colher de sopa de geleia
{se for 100% fruta, melhor ainda}
- 1 iogurte natural integral
{ou desnatado}
- 3 morangos fatiados
- 1 colher de café de sementes de chia

Com a mão na massa!

1. Em um pote, coloque uma camada de geleia, seguida pelo iogurte.
2. Adicione os morangos fatiados na parte de cima do pote.
3. Finalize com a semente de chia.

Dica: Você pode montar esse iogurte em potes com tampa e deixar guardado para comer durante a semana!






Creme de avocado com coco

 10 min

 Fácil

 3 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- Polpa de 1 avocado pequeno
{ou umas colheradas de abacate tradicional}
- 2 colheres de sopa de leite em pó
- 2 colheres de sopa de leite de coco
{daquele que vende na garrafinha de vidro}
- Suco de 1 limão espremido
- 2 colheres de sopa de coco ralado

Com a mão na massa!

1. Bata o avocado com o leite de coco e o suco de limão no liquidificador.
2. Divida o creme em potes.
3. Sirva decorado com coco ralado em cima.



alice

O seu caderno
de receitas
práticas,
saudáveis
e saborosas

na cozi nha



edição
veggie



Editorial

Seja bem-vind@ ao **Alice na Cozinha:**
O seu caderno de receitas práticas,
saudáveis e saborosas. Versão Veggie.

Este ebook foi desenvolvido para quem é vegetariano, vegano ou quer reduzir o consumo de carne na rotina.

Reunimos 48 receitas testadas e validadas pela equipe de nutricionistas do Time de Saúde da Alice, a 1ª gestora de saúde do Brasil.

Como nosso propósito é tornar o mundo mais saudável, convidamos você a ampliar seu olhar sobre o que é uma alimentação equilibrada e prazerosa ao mesmo tempo.

Com este ebook, a Alice também pretende estimular o desenvolvimento das suas habilidades culinárias e de hábitos alimentares baseados em comida in natura, “de verdade”.

Trazemos para você opções de café da manhã, sucos e smoothies, almoço e jantar, além de snacks salgados e doces.

Tudo é feito com alimentos in natura ou minimamente processados.

Muitas receitas são criações das nossas nutris... Outras são receitas de família, incrementadas com ingredientes naturais. E há aquelas adaptadas de fontes notáveis de informação *{livros, sites ou perfis em redes sociais}*.

Quando é uma adaptação, nós hiperlinkamos a fonte original pra você. 🍷

Com 48 receitas de rápido acesso no seu celular, este ebook poderá ajudar você a planejar o que vai comer durante a semana — e a gente sabe que criar um cardápio semanal contribui com refeições mais nutritivas!

Além disso, é uma mão na roda quando você estiver sem ideias, mas com vontade de preparar uma boa refeição... Para que pedir delivery se você pode fazer a magia na sua cozinha? ✨

Você também encontrará neste ebook um Glossário de Ingredientes e várias dicas das nossas nutris ao longo da sua leitura. Sempre *{entre chaves}* ou em comentários após detalharmos o modo de preparo.

Que você possa consultar este ebook sempre que quiser experimentar alguma comidinha nova, saudável e cheia de sabor!

Boas Receitas! 🍴

Da Alice pra você

Se você recebeu este ebook, é porque alguém que se importa com você acredita que ele vai te ajudar a preparar receitas mais saudáveis.

O maior objetivo da Alice é tornar as pessoas mais saudáveis, e este conteúdo é mais uma forma que encontramos de estarmos presentes na sua vida.

Que tal fazer o mesmo e compartilhar saúde com quem você ama? ❤️

Encaminhe este ebook para uma pessoa especial {ou várias} e, se tiver curiosidade de saber como é o cuidado da Alice, [clique aqui](#).





Jacqueline Wahrhaftig e Camila Castello, nutricionistas do Time de Saúde da Alice e autoras deste ebook.

Expediente

Conteúdo

Camila Castello
Jacqueline Wahrhaftig

Edição e Revisão

Diego Maier Iraheta

Projeto Visual e Diagramação

Bruno Belluomini

Capa e Coordenação Design

André Serante

Coordenação Nutricionistas

Priscila Fassini

Produção de Imagens

Estúdio Mió

Food Stylist

Caroline Ribas

Produção de Objetos

Mariana Calvo

Fotos

Lila Batista

Este ebook é propriedade intelectual da Alice.

A reprodução ou qualquer alteração deste conteúdo deve ser autorizada pela Alice.

Pode falar com a gente pelo e-mail mkt@alice.com.br.

Sumário

Glossário de Ingredientes <i>{leia aqui para começar}</i>	9
Café da manhã	15
Pãezinhos e Panquecas	
“Pão de beijo” de batata	16
“Aveioca” vegana com cogumelos e queijo de castanha	22
Panqueca de banana	25
Panqueca proteica	28
Crepioça de tofu	31
Acompanhamentos	
Tofu mexido	33
Requeijão de castanhas	36
Coalhada vegana	39
Patê de abacate e tofu	42
Bebidas, smoothies e cremes de frutas	
Smoothie de banana, cacau e pasta de amendoim	44
Cappuccino gelado	46
Danoninho de morango	48
Overnight Oats	51
Sucos	
Suco verde refrescante	54
Suco de limão com capim-santo e gengibre	57
Suco verde com abacaxi e melancia	60

Almoço e jantar	63
Refeições Completas	
Cuscuz marroquino com grão-de-bico e legumes	64
Macarrão ao molho branco e ervilha	67
Baião de dois vegano	70
Torta de legumes	73
Wrap de couve assada	76
Vegetais	
Legumes assados com páprica	79
Couve-flor ao molho de tahine	82
Berinjela agri-doce	85
Chuchu assado saboroso	88
Batatas e Cereais	
Tabule de quinoa	91
Salada de cevadinha com alho-poró	94
Batata rosti recheada com cogumelos	97
Chips de batata-doce assada com cúrcuma	103
Leguminosas	
Stroganoff de grão-de-bico com cogumelos	106
Bolonesa de lentilha	109
Lentilhas com abóbora assada	112
Feijão azuki com abóbora	115
Tofu marinado	118

Hora do lanchinho	121
Lanches salgados	
Panqueca de lentilha vermelha	122
Sanduíche de “atum” vegano	125
Wrap proteico	128
Pipoca com levedura nutricional e semente de abóbora tostada	130
Snack de feijão fradinho crocante	133
Biscoito da tarde	136
Snack de vegetais com homus de cenoura	139
Lanches doces	
Muffin de banana com aveia	142
Granola caseira	145
Pudim de chia	148
Bolinhas de tâmara e cacau	151
Tapioca com pasta de amendoim e geleia	154
Toast de tahine, melado e banana	156
Panqueca de cacau com geleia de framboesa	158

Glossário de Ingredientes

{leia aqui para começar}

Antes de mergulhar neste ebook de deliciosas receitas, queremos te contar de alguns ingredientes que vão aparecer diversas vezes ao longo do livro e que talvez você ainda não conheça.

Assim você já pode ficar preparad@ para colocar a mão na massa e ampliar o seu repertório na cozinha. Bora lá!





1. Levedura nutricional: também conhecida como “Nutritional Yeast” {*nome chique*}, é um alimento feito a partir de um levedo {*sim, o mesmo usado para pão e cerveja*}, mas em um estado de ativação diferente. A função nas receitas é trazer um sabor umami, que lembra o queijo.

Onde encontrar: lojas de produtos naturais, lojas online de produtos veganos.

2. Farinha de grão-de-bico: por ser uma opção de farinha proveniente de uma leguminosa {*que são todos os tipos de feijão, lembra?*}, é uma ótima versão para enriquecer as receitas de proteína e fibra. Também pode ser utilizada por pessoas com intolerância ao glúten com doença celíaca, por ser livre desse componente.

Onde encontrar: lojas de produtos naturais, lojas de cereais e grãos a granel, lojas online de produtos veganos.



3. Tofu firme: existem diversos tipos de textura de tofu. O tofu firme possui menos água, é mais concentrado e por isso é ideal para assar, grelhar, marinar, fazer amassadinho com temperos e compor receitas para dar mais textura a proteínas.

Onde encontrar: lojas de produtos naturais, lojas online de produtos veganos.



4. Tahine: é a pasta de gergelim! É riquíssima em cálcio e agrega um sabor incrível tanto para receitas doces e salgadas.

Onde encontrar: supermercados comuns, lojas de produtos naturais, lojas de cereais e grãos a granel, lojas online de produtos veganos.



5. Cevadinha: a cevadinha é um cereal rico em fibras, antioxidantes, vitaminas (especialmente do complexo B) e minerais. Ela é versátil e pode ser consumida em pratos frios ou quentes e é uma boa pedida para variar o arroz.

Onde encontrar: lojas de cereais e grãos a granel.



6. Aveia: qual tipo de aveia devo usar? A aveia é um cereal rico em fibras e super versátil ao ser usada em receitas. Existem diversos tipos de aveia e cada um deles tem características diversas.

- **Aveia em flocos grossos:** é o grão inteiro e prensado. Pelo tamanho maior, é ideal para consumir em lugares em que você queira ter uma certa crocância como no iogurte ou com frutas ou para fazer granola.



• **Aveia em flocos finos:** passa pelo mesmo processo que a aveia em flocos grossos com a adição de uma moagem rápida para reduzir o tamanho. Pode ser usada na vitamina, suco, mingau e também colocado no iogurte e nas frutas {*porém ela não dará crocância*}.



• **Farinha de aveia:** é a moagem da parte de dentro do grão {*depois que descartaram a casca*}. Ela perde boa parte das fibras e fica só os carboidratos e outros nutrientes da aveia. É ideal para fazer bolos, pães e tortas.

• **Farelo de aveia:** é a moagem da casca do grão de aveia e por esse motivo é a opção que tem maior quantidade de fibras. É um produto muito versátil e pode ser usado na vitamina, iogurte, frutas, mingau e nas receitas, porém ele pode ter uma textura um pouco mais firme e arenosa do que as outras opções.

Onde encontrar:
supermercados, lojas de produtos naturais.



7. Feijão azuki: é uma leguminosa de grão menor, originário do Japão. Pelo tamanho do grão a sua digestão é mais fácil e traz uma menor fermentação do que outros feijões.

Onde encontrar: *lojas de cereais e grãos a granel.*




café
da manhã



“Pão de beijo” de batata

 40 min

 Média

 17 bolinhas médias

Receita adaptada de [Bela Gil](#)

Do que você vai precisar

- 500g de batata cozida sem casca
{aquela que você encontra no mercado mesmo}
- 2 xícaras de chá de polvilho azedo
- 3 xícaras de chá de polvilho doce
- 1/4 de xícara de chá de azeite de oliva
- 1/2 xícara de chá de água
- 2 colheres de chá rasas de sal
- 1 colher de sopa de levedura nutricional em flocos
{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}
- 1/2 colher de café de cúrcuma
- Uma pitada de pimenta-do-reino
- Temperinhos a gosto *{sal, cúrcuma, orégano, alecrim}*

P.S.: Se você nunca usou polvilho antes, fica tranquilo. Ele serve para dar elasticidade à massa, na hora da receita. Você pode encontrá-lo em qualquer mercado.



Com a mão na massa!

{nas próximas páginas, reproduzimos o passo a passo pra você}

1. Comece pré-aquecendo o forno a 180°C.
2. Misture o polvilho doce e o azedo junto com os temperinhos, o sal a gosto e o azeite.
3. Depois, adicione a batata cozida e amassada *{tipo purê mesmo}* e misture.
4. Por fim, acrescente a água e vá misturando até ficar uma massa homogênea.
5. Faça bolinhas com a massa e disponha em uma assadeira antiaderente ou untada com um pouco de azeite.
6. Asse por cerca de 30 minutos *{ou até ficar com uma casquinha douradinha bem bonita}*.












“Aveioca” vegana com cogumelos e queijo de castanha

 15 min

 Média

 1 porção

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

Do que você vai precisar

- 4 colheres de sopa de farelo de aveia
{pode ser em flocos finos ou grossos também, tá?}
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça
{ainda mais nutritiva que a semente inteira}
- 1/4 de xícara de água
- 1 colher de café de sal
- 1 colher de sobremesa de orégano
- 1 colher de sopa de levedura nutricional
{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}
- 4 cogumelos Portobello fatiados
{aqueles que a gente usa pra stroganoff, sabe?}
- 2 fatias de queijo de castanhas
{preguiça de fazer em casa? você encontra em lojas de produtos veganos com facilidade}



Com a mão na massa!


1. Em uma tigela, misture o farelo de aveia, a farinha de linhaça, o sal e o orégano.
2. Acrescente a água aos poucos, até a massa adquirir uma consistência pastosa *{aqui, tem que ficar com a textura tipo mingau - uma “papinha” não muito líquida}*.
3. Acrescente os cogumelos fatiados e misture.
4. Espalhe essa misturinha em uma frigideira untada com azeite *{uma camadinha fina em toda a frigideira}*.
5. Deixe grelhar por 3 minutinhos de um lado *{até desgrudar facilmente da frigideira}*.
6. Vire e coloque as fatias de queijo de castanha por cima. Tampe até derreter.
7. Finalize com orégano por cima *{e voilà!}*.

P.S.: A receita funciona sem o queijo de castanha se você não tiver ele em casa, tá? A diferença principal será no sabor e cremosidade.






Panqueca de banana

 15 min

 Fácil

 2 porções

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

Do que você vai precisar

- 1/2 xícara de farinha de aveia
*{aqui se for o farelo ou o floco de aveia,
pode bater a receita no liquidificador}*
- 1 banana média amassada
{quanto mais madura melhor}
- 1/2 xícara de água ou leite vegetal de sua preferência
- 1 colher de chá de canela ou cacau em pó
{opcional}
- Óleo para untar a frigideira



Com a mão na massa!

1. Em uma tigela, amasse a banana, misture a água ou leite e a farinha de aveia até formar uma massa homogênea.
2. Em uma frigideira, unte 1 fio de óleo e coloque 1 concha da massa da panqueca.
3. Espere 2 minutos e vire. Cozinhe por mais 1 minuto.
4. Fica uma delícia servir com geleia, frutas ou pasta de amendoim e melado.


P.S.: Essa é uma receita com o sabor mais neutro, então não espere um sabor super doce. Para isso, você pode caprichar nos toppings.





Panqueca proteica

 10 min

 Fácil

 1 porção

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

Do que você vai precisar

- 3 colheres de sopa rasas de farinha de grão-de-bico *{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}*
- 2 colheres de sopa rasas de farelo de aveia *{se não tiver o farelo, pode ser a que tiver em casa}*
- Água até ficar uma massa consistente *{isso dá em torno de 4 colheres de sopa}*
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio *{o culinário, hein?!}*
- 1 colher de chá de vinagre
- 1 pitada de sal
- 1/2 colher de chá de orégano



Com a mão na massa!

1. Em uma tigela misture todos os ingredientes secos.
2. Em seguida, adicione a água e o vinagre e misture *{aqui, tem que ficar com a textura tipo mingau - uma "papinha" não muito líquida}*
3. Despeje-a em uma frigideira antiaderente pré-aquecida e deixe dourar bem.
4. Em seguida, vire a panqueca para dourar o outro lado.
5. Para servir, escolha o recheio da sua preferência. Algumas dicas são: tofu mexido, pastinha de abacate, homus de leguminosas, legumes assados.

P.S.: Se você nunca usou vinagre na receita, não se preocupe. O vinagre ajuda a trazer mais maciez e leveza para a massa junto com o bicarbonato.





Crepioca de tofu

 10 min

 Fácil

 1 porção

Receita adaptada de [Alessandra Luglio](#)

Do que você vai precisar

- 4 colheres de tofu firme bem amassado
{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}
- 4 colheres de sopa de tapioca
- 1 colher de sopa de chia ou gergelim
{para deixar mais nutritivo}
- 1 colher de café de cúrcuma e orégano
- Sal e pimenta-do-reino a gosto


Com a mão na massa!

1. Misture todos os ingredientes em uma tigela *{bem misturadinho mesmo}*.
2. Transfira a mistura em uma frigideira antiaderente untada com azeite até dourar os dois lados.






Tofu mexido

 15 min

 Média

 2 porções

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

Do que você vai precisar

- 200g de tofu firme
{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}
- 1 colher de chá de cúrcuma
{mesma coisa que o açafrão-da-terra}
- Sal, orégano, lemon pepper e páprica a gosto
- Levedura nutricional
{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}
- 4 colheres de sopa de leite vegetal da sua preferência




Com a mão na massa!

1. Corte um pedaço do tofu firme e seque bem com um papel toalha *{essa etapa é super importante para o tofu absorver mais sabor}*.
2. Em uma tigela, amasse bem o tofu com o auxílio de um garfo.
3. Em uma frigideira grande, adicione um fio de azeite de oliva.
4. Adicione o tofu amassado e em seguida todos os temperos.
5. Misture bem e deixe dourar na frigideira *{aqui indicamos corrigir os temperos - costumamos colocar mais uma “chuvinha” de orégano}*
6. Por fim acrescente o leite vegetal e mexa *{aqui que vem o “segredo” da cremosidade}*
7. Finalize com a levedura nutricional para o gostinho de queijo.






Requeijão de castanhas

 30 min

 Fácil

 1 pote de 250ml

Receita adaptada de [Alessandra Luglio](#)

Do que você vai precisar

- 4 colheres de polvilho azedo
- 150g de castanhas de caju cruas sem sal
{se tiver apenas a assada tudo bem}
- 3/4 xícara de água
- 1 colher de sopa de suco de limão
- Sal a gosto
- 1 colher de sobremesa de levedura nutricional
{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}
- 1 dente de alho



Com a mão na massa!

1. Deixe as castanhas de molho por 3-4 horas na água.
2. Em uma panela, coloque a água e o polvilho, leve ao fogo baixo e misture até a massa ficar completamente transparente (*mexa sem parar para não criar gruminhos*).
3. No liquidificador, bata as castanhas de caju hidratadas e escorridas, o limão, a mistura de água com o polvilho cozido, sal, o alho e a levedura nutricional.
4. Bata até virar um creme homogêneo.
5. Conserve na geladeira em um pote bem fechado por até 5 dias.






Coalhada vegana

 50 min

 Média

 1 pote de 500g

Receita adaptada de [Veganizadores](#)

Do que você vai precisar

- 250g de tofu
- 200g de castanha de caju
{demolhadas por 4 horas ou fervidas por 10 minutos}
- Suco de 1/2 limão
- 200ml de água quente
- Ervas picada a gosto
{sugestão: hortelã e salsinha, que são bem fresquinhas}
- Sal a gosto



Com a mão na massa!

1. Processe todos os ingredientes até adquirir a consistência de um creme homogêneo e liso.
2. Coloque um pano de prato limpo e seco *{ou, se tiver em casa, um voal}* em cima de uma peneira, com um pote ou refratário por baixo *{para que a água escorra}*. Despeje o conteúdo no pano e leve para a geladeira por 30 minutos.
3. Ao retirar da geladeira, aperte delicadamente o voal para que toda a água escorra e transfira o restante para um pote. Está pronto!

P.S.: Finalize com páprica, azeite e hortelã. Acompanhado de um pãozinho sírio, fica uma delícia!





Patê de abacate e tofu

 10 min

 Fácil

 Serve 2 pessoas

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

Do que você vai precisar

- 1/2 abacate
{pode ser o comum ou o avocado}
- 100g de tofu firme
- 1 colher de sopa de salsa picadinha
- Sal, pimenta-do-reino e azeite a gosto

Com a mão na massa!

1. Amassando com um garfo, misture o abacate, o tofu, a salsinha, o sal e a pimenta.
2. Sirva com o pão ou torrada da sua preferência
{sim, simples assim}.






Smoothie de banana, cacau e pasta de amendoim

 10 min

 Fácil

 2 porções

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

Do que você vai precisar

- 2 bananas pequenas cortadas em rodelas e congeladas
- 1 xícara de leite vegetal da sua preferência
- 2 colheres de sopa de cacau em pó 100%
- 1 colher de sopa rasa de pasta de amendoim
- 1 colher de sobremesa de melado de cana
{opcional, caso goste mais docinho}

Com a mão na massa!

1. Em um processador coloque todos os ingredientes e bata até ficar homogêneo.
2. Consuma na hora e gelado.


P.S.: Sabe aquela banana que está estragando na fruteira? Congele em rodelas e nunca mais vai precisar jogar banana fora :)






Cappuccino gelado

 10 min

 Fácil

 1 xícara de chá

Receita adaptada de Livro [Diário de uma Vegana](#), de Alana Rox

Do que você vai precisar

- 1/2 xícara de chá de café coado
{pode ser um espresso se preferir}
- 1 xícara de chá do leite vegetal da sua preferência
- 1 colher de chá de cacau em pó
- 3 tâmaras
{para adoçar}
- Pedras de gelo


Com a mão na massa!

Basta bater todos os ingredientes no liquidificador e aproveitar!






Danoninho de morango

 30 min*

 Fácil

 1 pote de cerca de 400ml

Receita adaptada de [Presunto Vegetariano](#)

* 4h (congelamento banana) + 30 minutos (preparo) + 5h (geladeira)

Do que você vai precisar

- 1 inhame médio cozido e amassado
{sem casca, ok?}
- 1 colher de sopa de limão
- 1 xícara de morangos
- 1/2 banana congelada picada em rodela
- Melado a gosto



Com a mão na massa!

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até formar um creme uniforme.
2. Prove para ver se o sabor doce está do seu agrado.
3. Coloque em uma vasilha e leve à geladeira até ficar gelado.

P.S.: Receoso de usar o inhame em uma receita doce? Fique tranquilo, pois ele tem um sabor neutro e a sua textura *{que muita gente não gosta para consumir na forma pura}* é perfeita para trazer consistência para essa receita.

P.S.2: Consuma geladinho para ficar ainda mais gostoso!






Overnight Oats

 20 min*

 Fácil

 1 pote de cerca de 250ml

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

* 20 minutos (preparo) + 8h (geladeira)

Do que você vai precisar

- 1/2 xícara de chá de aveia em flocos
- 2 colheres de sopa de sementes de chia
- 3/4 xícara de chá de leite vegetal de sua preferência {coco, amêndoas etc}
- Toppings: frutas da sua preferência {manga, morango, frutas vermelhas, banana}, coco ralado, lascas de amêndoas, granola caseira.



Com a mão na massa!

1. Adicione todos os ingredientes em uma vasilha ou potinho de vidro - com exceção dos toppings - e misture bem.
2. Coloque na geladeira por no mínimo 6 horas ou até endurecer.
3. Retire da geladeira, misture um pouco, coloque os toppings da preferência e está pronto para consumir.

P.S.: A aveia e a chia, ao serem hidratadas, vão soltar um “gel” que traz uma textura de pudim cremoso. Combine com toppings de diferentes texturas para ficar ainda mais gostoso.

P.S.2: Uma dica é preparar o overnight um pote de geleia com tampa, assim você consegue transportar para comer em um lanchinho prático fora de casa.





Suco verde refrescante

 10 min

 Fácil

 1 porção

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

Do que você vai precisar

- 2 folhas de couve-manteiga
{inteiras mesmo}
- 1 maçã
- 1 limão
- 1 colher de café de gengibre ralado
- 1/2 colher de café de cúrcuma
- 3 folhinhas de hortelã
- 200ml de água
{ou água de coco}



Com a mão na massa!

1. Bata bem todos os ingredientes no liquidificador até ficar na textura desejada *{com mais ou menos pedacinhos}*.
2. Sirva com gelo e sem coar.

P.S.: O limão é um fruta cítrica, rica em vitamina C, o que ajuda na absorção de ferro da couve. Legal, né? Você pode variar o limão com outras frutas cítricas como abacaxi ou laranja.





Suco de limão com capim-santo e gengibre

 10 min

 Fácil

 1 porção

Receita adaptada de [Panelinha](#)

Do que você vai precisar

- 1 limão-taiti ou siciliano espremido
- 4 folhas de capim-santo
- 2 colheres de sopa de açúcar demerara
{opcional se gostar mais docinho}
- 1/2 gengibre ralado
- 1 xícara de chá de água gelada
- Cubos de gelo a gosto



Com a mão na massa!

1. Lave e seque bem as folhas de capim-santo.
2. No liquidificador, junte o caldo do limão, a água, o açúcar, as folhas de capim-santo, o gengibre e os cubos de gelo. Bata mais ou menos 1 minuto até triturar bem os ingredientes.
3. Peneire e misture para transferir para um copo, e está pronto!

P.S.: Essa é uma alternativa mais natural e saudável para refrescar e hidratar em um dia quente {no lugar de um refri ou alguma bebida artificial}.






Suco verde com abacaxi e melancia

 10 min

 Fácil

 1 jarra

Receita adaptada de [Panelinha](#)

Do que você vai precisar

- 2 xícaras de chá de melancia em cubos
- 1 1/2 xícara de chá de abacaxi em cubos
- 1 maçã fuji cortada em metades
- 1 colher de sopa de gengibre ralado
- 6 folhas de couve
- 1 xícara de chá de água filtrada
- Pedras de gelo a gosto



Com a mão na massa!

1. Após lavar, com uma faca afiada, retire e descarte o talo de cada folha de couve. Pique grosseiramente as folhas e reserve.
2. Coloque a melancia no liquidificador e pulse até ficar líquido.
3. Adicione o abacaxi, bata, depois inclua a maçã, o gengibre, a couve e a água e bata até virar um suco.


P.S.: Essa receita rende uma jarra e é ótima para completar aquele café da manhã para família ou amigos.




almoço
e jantar



Cuscuz marroquino com grão-de-bico e legumes

 30 min

 Fácil

 2-3 porções

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

Do que você vai precisar

- 1 xícara de chá de cuscuz marroquino
{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}
- 1 xícara de chá de água
- 1 xícara de chá de grão-de-bico cozido
{pode ser o de lata. Passa um pouquinho de água e tá tudo certo!}
- 1 colher de chá de açafrão em pó
- 1/2 abobrinha média picada em cubos
- 1 cenoura média ralada
- 1 dente de alho
- 1 colher de chá de sal
- Azeite a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto



Com a mão na massa!

1. Coloque em uma panela um pouco mais do que uma xícara de chá de água, junto com a açafrão e o sal. Misture e deixe ferver.
2. Ao ferver, adicione a xícara de cuscuz marroquino cru na panela. Mexa com a ajuda de um garfo até o cuscuz se assentar de forma homogênea na panela. Tampe e deixe hidratar por 5 minutos.
3. Enquanto isso, pique o dente de alho e aqueça uma frigideira com azeite.
4. Doure o alho no azeite e acrescente a abobrinha picada e a cenoura ralada. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto e refogue até cozinhar os legumes “al dente”.
5. Acrescente o grão-de-bico na mistura e refogue por mais 1 minuto.
6. Após 5 minutos da hidratação, destampe a panela e solte o cuscuz marroquino com a ajuda de um garfo.
7. Junte o grão-de-bico e os legumes na panela com o cuscuz e mexa até misturar.

P.S.: Essa é uma daquelas receitas bem práticas e rápidas que sujam poucas panelas para os dias de correria *{e ainda são super completas}*.






Macarrão ao molho branco e ervilha

 40 min

 Média

 2-3 porções

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

Do que você vai precisar

- 1 xícara de ervilhas frescas
{pode usar a versão congelada para facilitar}
- 2 dentes de alho
- 500g de macarrão tipo penne
- 1 xícara de castanhas cruas demolhadas por 4h
{ou leite de castanha já pronto}
- 1/2 xícara de água
- 2 colheres de sopa de levedura nutricional
{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}
- Pitada de noz moscada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Azeite de oliva



Com a mão na massa!

1. Ferva 2,5l de água com 1 colher de chá de sal. Quando ferver coloque o macarrão e deixe cozinhar pelo tempo indicado na embalagem.
2. Enquanto isso, retire a água do demolho das castanhas e acrescente em um processador junto com a 1/2 xícara de água, 1 dente de alho, o sal, a levedura nutricional e a pimenta do reino.
3. Processe até atingir uma textura homogênea. Pode acrescentar mais água se for necessário para chegar na textura de creme.
4. Transfira o molho para uma panela e aqueça até atingir a textura desejada para o molho branco *{bem cremoso, tipo bechamel}*. Finalize com a noz moscada e misture. Ajuste os temperos se necessário.
5. Em uma frigideira grande *{para caber o macarrão e o molho em seguida}*, refogue a ervilha fresca com o outro dente de alho, sal e azeite, até cozinhar.
6. Coe a água do macarrão e regue com azeite. Transfira o macarrão para a frigideira com as ervilhas e misture bem.
7. Por fim, jogue com cuidado o molho na frigideira com o macarrão e as ervilhas e misture até o molho cobrir todo o macarrão.
8. Sirvaquentinho com um pouco de levedura nutricional por cima para mais sabor de queijo!






Baião de dois vegano

 60 min

 Média

 2 porções

Receita adaptada de [Veganizadores](#)

Do que você vai precisar

- 1 xícara de chá de arroz integral
- 1 xícara de chá de feijão fradinho
{deixado de molho por 8 horas ou o pré-cozido}
- 1/2 pimentão vermelho
- 3 folhas de couve picadas
- 2 dentes de alho picados
- 1/4 de xícara de tofu defumado picado
- 1 cebola média cortada em cubos
- 1 colher de café de páprica defumada
- Sal, coentro ou cheiro-verde a gosto
- Azeite de oliva



Com a mão na massa!

1. Cozinhe o feijão fradinho na pressão por 20 minutos *{se você já está usando o feijão pré-cozido, pode pular essa etapa}*.
2. Refogue a cebola e o alho no azeite até ficarem transparentes. Acrescente na mistura o sal a gosto e 1 colher de café de páprica defumada.
3. Depois, coloque o arroz e 2 xícaras de água, deixe cozinhar com a panela semi-tampada.
4. Quando a água estiver quase secando, adicione o feijão já escorrido e os outros ingredientes e misture bem.
5. Finalize com o azeite de oliva e a salsinha picada.

P.S.: O tofu e a páprica defumada ajudam a trazer um sabor mais tradicional do baião de dois *{sim, um sabor mais próximo da carne}* e dão o toque “uau” para essa receita!





Torta de legumes

🕒 60 min

★ Fácil

🍽️ 4-6 porções

Receita adaptada de [Vita Nutrire](#)

Do que você vai precisar

Para a massa:

- 2 xícaras de chá de água
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1/2 xícara de chá de óleo de canola ou soja ou azeite
- 1 colher de sopa de fermento químico
- Sal a gosto {em torno de 1 colher de chá}

Para o recheio:

- 1 xícara de chá de cenoura em cubos
- 1 tomate médio picado
- 1/2 xícara de chá de ervilha fresca {pode usar a congelada para facilitar}
- 1/2 xícara de chá de brócolis picado finamente
- 1 cebola média picada
- 1 dente de alho picado
- Sal e cebolinha a gosto



Com a mão na massa!

1. Pré-aqueça o forno a 180°C. Comece refogando o alho e a cebola no azeite até ficarem transparentes.
 2. Adicione os ingredientes do recheio: cenoura, tomate, ervilha, brócolis, sal e deixe cozinhar. Reserve.
 3. Bata no liquidificador os ingredientes da massa: farinha, água, óleo e sal até virar uma massa homogênea. Por fim, acrescente o fermento.
 4. Em uma assadeira untada *{de preferência uma assadeira de 20cm x 20cm para a torta ficar mais fininha}*, coloque metade da massa. Coloque o recheio e cubra com o restante da massa.
 5. Coloque no forno e leve para assar até dourar.
- P.S.:** Essa receita é super coringa e ideal para conquistar todo mundo naquele almoço de família!





Wrap de couve assada

 60 min

 Média

 5 porções em média

Receita desenvolvida por Priscila Fassini

Do que você vai precisar

- 1 maço de couve-manteiga

Recheio:

- 1 xícara pequena de quinoa
- 1 xícara de chá de proteína de soja texturizada crua
{você pode usar a versão marrom - mais semelhante à carne - ou clara - mais semelhante ao frango}
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 dentes de alho picado
- 1 cebola pequena picada
- 1 colher de sopa de gengibre descascado e ralado
- 1 colher de sopa de salsinha picada
- 1 colher de sopa de cúrcuma em pó
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



Com a mão na massa!



1. Lave as folhas de couve e deixe secar.
2. Cozinhe a quinoa com água e sal a gosto e reserve.
3. Em uma tigela hidrate a proteína de soja texturizada (PTS) com água até apresentar aspecto de carne moída. A PTS seca pode ter um gosto residual e para retirá-lo temos duas etapas extras *{anota que este segredinho aqui é de ouro}*:
 - Deixe a PTS de molho uns 10 minutinhos na água com 1 colher de sopa de vinagre, depois escorra e retire o excesso de água. Essa é a etapa que retira o gosto residual para a PTS absorver novos aromas e sabores.
 - Depois disso, você vai fazer uma marinada com sal, páprica, louro, 1 dente de alho – aqui é a etapa que ela vai ganhar o sabor. Deixe-a lá mais uns minutinhos e retire o excesso de novo.
4. Após essas etapas com a PTS, escorra a água e acrescente o alho, a cebola, o azeite, o gengibre ralado, a salsinha, a cúrcuma, o sal e a pimenta a gosto.
5. Abra as folhas de couve crua, recheie cada folha com 2 colheres de sopa de proteína de soja temperada e 1 colher de sopa de quinoa cozida e enrole bem *{tipo wrap mesmo}*.
6. Unte um refratário com azeite e distribua as folhas de couve recheadas.
7. Leve o refratário ao forno 200°C por aproximadamente 40 minutos ou até quando perceber que as folhas de couve apresentam aspecto de assadas.

P.S.: Para variar a receita, a quinoa pode ser substituída por outro cereal ou sementes de sua preferência. Exemplos: trigo sarraceno, granola salgada etc. A proteína de soja texturizada pode ser substituída por tofu temperado.





Legumes assados com páprica

 45-60 min  Fácil  2 porções

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

Do que você vai precisar

- 1 abobrinha
- 1 berinjela pequena
- 1 cenoura
- 1 cebola roxa
- 5 dentes de alho
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de chá rasa de páprica
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto



Com a mão na massa!

1. Pré-aqueça o forno a 220°C *{a temperatura tem que ser alta, para os vegetais já começarem a assar assim que colocados}*.
2. Lave e seque os vegetais e corte a abobrinha e a berinjela em rodelas. Pique a cenoura em palitinhos e a cebola roxa em pedaços.
3. Numa assadeira grande coloque todos os legumes e regue com o azeite. Tempere com sal e pimenta a gosto, e acrescente a páprica por cima. Espalhe os legumes na assadeira sem amontoar *{quanto mais espaço entre eles, mais douradinhos ficam, hummmm}*.
4. Espalhe os dentes de alho por cima dos legumes.
5. Leve ao forno para assar por cerca de 30 minutos ou até dourar — na metade do tempo, vire os legumes com uma espátula para dourar por igual.






Couve-flor ao molho de tahine

 45 min

 Fácil

 2 porções

Receita inspirada em [Panelinha](#)

Do que você vai precisar

- 1 couve-flor
- 1 colher de chá de sal
- 1/4 xícara de chá de tahine
{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}
- 3 colheres de sopa de água filtrada
- 1 dente de alho
- Caldo de 1 limão
- Sal a gosto



Com a mão na massa!

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
 2. Limpe a couve-flor descartando as folhas *{ou guardando para outras preparações}* e corte-a em floretes médios.
 3. Posicione os floretes de couve-flor em uma assadeira média untada com azeite. Durante o cozimento, misture os floretes para que assem por igual.
 4. Enquanto a couve-flor assa, prepare o molho de tahine, misturando em um pote o tahine, a água, o limão, o alho bem picado e o sal. Misture bem até ficar homogêneo. Se preferir pode bater em um processador ou liquidificador.
 5. Quando a couve-flor estiver pronta, misture ela em uma vasilha e coloque o molho por cima. Sirva com salsinha picada por cima.
- P.S.:** As folhas de couve-flor que você descartar ficam deliciosas bem picadinhas e misturadas no arroz para dar um charme no dia dia.





Berinjela agridoce

 45 min

 Fácil

 2 porções

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

Do que você vai precisar

- 2 berinjelas
- 2 colheres de sopa de melado de cana
- 1/2 colher de chá de páprica
- 1/2 de xícara de chá de azeite
- 1/2 colher de chá de sal



Com a mão na massa!

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Em um recipiente, misture bem o azeite com o melado, a páprica e o sal.
3. Lave, seque e corte as berinjelas ao meio, no sentido do comprimento.
4. Com a ponta da faca, faça riscos diagonais na berinjela para ambos os sentidos - até ficar com um padrão quadriculado. Isso ajuda a absorver bem o tempero.
5. Disponha as berinjelas numa assadeira grande, com a parte da polpa para cima.
6. Com a ajuda de uma colher, espalhe o molho sobre cada uma e leve ao forno para assar por cerca de 30 minutos, até que as berinjelas estejam macias e douradas.

P.S.: Antes de servir você pode salpicar algumas folhas de salsa para deixar a apresentação ainda mais bonita.






Chuchu assado saboroso

 50 min

 Fácil

 2-3 porções

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

Do que você vai precisar

- 2 chuchus médios
- 2 dentes de alho
- 3 colheres de sopa de farinha de amêndoas
- Azeite de oliva
- Pimenta-do-reino



Com a mão na massa!


1. Pré-aqueça o forno a 220 °C.
2. Pique bem o alho e reserve.
3. Descasque e lave os chuchus. Corte o chuchu ao meio e, em seguida, cada metade para formar 4 gominhos.
4. Distribua os chuchus em uma assadeira, tempere com azeite, sal, pimenta-do-reino e acrescente o alho picado misturando bem com as mãos até todos os pedaços ficarem bem temperados.
5. Por fim, polvilhe a farinha de amêndoas por cima e misture mais uma vez.
6. Asse por em torno de 40 minutos, ou até o chuchu ficar bem dourado. Na metade do tempo vire os pedaços para dourar por igual.

P.S.: Você acha o chuchu sem gosto? Teste essa receita antes de decidir! :)






Tabule de quinoa

 25 min

 Fácil

 2-3 porções

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

Do que você vai precisar

- 1 xícara de chá de quinoa em grãos branca
- 2 xícaras de chá de água
- 2 tomates picados
- 1 pepino japonês cortado em cubos
- 1 cebola roxa média picada
- 1 limão
- 1 dente de alho picado
- Hortelã e salsinha a gosto
- Azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



Com a mão na massa!

1. Lave bem a quinoa em grãos em água corrente. Coloque a água em uma panela com uma 1 colher de chá e acrescente a quinoa.
2. Cozinhe até ela ficar macia mas sem deixar ficar mole demais, o que leva em torno de 15 minutos *{deixar a quinoa mais durinha torna a textura do tabule mais gostosa}*.
3. Após cozinhar a quinoa, misture-a com todos os ingredientes picados e coloque para gelar.
4. Na hora de servir, tempere com o azeite, o alho picado, o sal, pimenta-do-reino e finalize com salsinha e hortelã picados a gosto por cima.

P.S.: Aqui a quinoa entra como uma variação para o trigo tradicional do tabule, sendo mais uma forma versátil de utilizar esse “pseudocereal”.






Salada de cevadinha com alho-poró

 45 min

 Média

 2-3 porções

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

Do que você vai precisar

- 1 xícara de chá de cevadinha em grãos
- 3 xícaras de chá de água
- 1 talo de alho-poró picado
- 1 tomate pequeno picado
- Suco de 1 limão
- Azeite de oliva
- Sal
- Pimenta-do-reino



Com a mão na massa!

1. Lave a cevadinha em água corrente. Coloque a água na panela com 1 colher de chá de sal e acrescente a cevadinha, cozinhando até que fique macia *{em torno de 30 minutos}*.
2. Em uma frigideira, aqueça 3 colheres de sopa de azeite de oliva, e refogue o alho-poró picado até dourar.
3. Coloque a cevadinha já cozida em um recipiente. Acrescente o tomate picado, o alho-poró, o suco de 1 limão e sal e pimenta-do-reino a gosto.






Batata rosti recheada com cogumelos

 45 min

 Difícil

 2-3 porções

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

Do que você vai precisar

- 5 batatas inglesas médias *{aquela que você encontra no mercado mesmo}*
- 1/2 bandeja de cogumelo Portobello *{o mesmo do stroganoff}*
- Azeite de oliva
- Sal, orégano e pimenta-do-reino a gosto



Com a mão na massa!

{nas próximas páginas, reproduzimos o passo a passo pra você}

1. Lave e descasque as batatas. Depois, passe-as pela parte grossa do ralador.
2. Depois que ralar todas as batatas, pegue um recipiente, abra um pano de prato limpo e coloque as batatas raladas no centro. Torça e esprema bem as batatas no pano para extrair toda a água delas *{essa etapa é importante para a rosti ficar na textura certa}*.
3. Despreze a água. Abra o pano e transfira as batatas secas para o recipiente.
4. Tempere com sal, pimenta e orégano a gosto. Reserve.
5. Corte os cogumelos Portobello em fatias finas. Aqueça uma frigideira, coloque 1 colher de sopa de azeite e refogue os cogumelos até que estejam macios. Reserve.
6. Pegue o recipiente com as batatas raladas. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo e adicione 1 colher de sopa de azeite de oliva para untar, garantindo que toda a superfície esteja untada.
7. Mantenha a frigideira em fogo baixo e distribua metade das batatas até cobrir todo o fundo da frigideira. Pressione as batatas com uma espátula até formar uma camada uniforme.
8. Acrescente os cogumelos refogados na superfície deixando um pouco da borda livre para que o recheio não vaze. Cubra com o restante das batatas e pressione com a espátula para nivelar. Deixe cozinhar em fogo baixo por 10 minutos.
9. Para dourar o outro lado, retire a frigideira do fogo e, com a espátula, solte as laterais e o fundo da batata rosti. Transfira a rosti sobre um prato grande, cubra com a frigideira e vire de uma só vez *{essa parte é chata mas é rápida!}*
10. Volte a frigideira ao fogo baixo, deixe cozinhar por mais 10 minutos e desligue e fogo.
11. Sirva a seguir diretamente da frigideira.

P.S.: Você pode rechear a rosti com o recheio que desejar além dos cogumelos. Ela também fica deliciosa pura *{amantes de batata entenderão!}*.











Chips de batata-doce assada com cúrcuma

 60-75 min  Fácil  2-3 porções

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

Do que você vai precisar

- 2 unidades médias de batata-doce
- Cúrcuma {ou açafreão da terra, é a mesma coisa, tá?}
- Azeite de oliva
- Sal
- Ramos de alecrim



Com a mão na massa!

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Lave as batatas esfregando a casca com uma esponja.
3. Com uma faca bem afiada ou um mandolín corte as batatas em fatias finas e uniformes.
4. Distribua as fatias em uma assadeira e adicione os temperos (azeite, sal, cúrcuma) até todas ficarem bem cobertas. Finalize com os ramos de alecrim por cima.
5. Asse no forno a 180°C por 30 minutos. Com a ajuda de um garfo vire as fatias e retorne ao forno por mais 30 minutos.
6. Retire do forno e aguarde esfriar. As fatias ficarão secas e crocantes!






Strogonoff de grão-de-bico com cogumelos

 45 min

 Média

 2-3 porções

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

Do que você vai precisar

- 1 cebola média picada
- 1 dente de alho picado
- Azeite de oliva
- 2 xícaras de grão-de-bico cozido
- 10 cogumelos Portobello fatiados
- 1 xícara de molho de tomate
- 1/2 xícara de leite de castanhas *{pronto, ou feito em casa}*
- 1 colher de sopa de shoyu
- 1 colher de chá de páprica defumada
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto



Com a mão na massa!


1. Em uma frigideira funda ou panela, aqueça o azeite de oliva e acrescente a cebola até ficar transparente. Adicione 1 colher de chá de sal e 1 colher de chá de páprica defumada na cebola e misture. Isso ajuda a incorporar o sabor.
2. Adicione o alho e refogue por mais 1 minutinho.
3. Acrescente os cogumelos fatiados e refogue até que cozinhem (em torno de 5 minutos).
4. Adicione o grão-de-bico e misture até o tempero incorporar.
5. Depois, acrescente o molho de tomate e misture por 2 minutos. Coloque o shoyu e corrija os temperos.
6. Reduza o fogo e adicione o leite vegetal. Misture, e vá mexendo, enquanto o molho engrossa. Quando o molho estiver encorpado, desligue o fogo e sirva.

P.S.: Dê preferência ao leite de castanhas nessa receita pois ele tem um maior teor de gorduras e traz mais cremosidade para o strogonoff.





Bolonhesa de lentilha

 25 min

 Fácil

 4 porções

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

Do que você vai precisar

- 1/2 xícara de chá de lentilha cozida
- 1 lata de tomate pelado em cubos ou molho de tomate
- 1 dente de alho
- 1/2 cebola
- 2 colheres de café de páprica defumada
- 1 colher de café de cominho
- 1 folha de louro
- 1 ramo de manjericão
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- 2 xícaras de água




Com a mão na massa!

1. Comece refogando o alho e a cebola no azeite de oliva. Acrescente os temperos (sal, pimenta, cominho e páprica) no refogado.
 2. Em seguida, adicione a lentilha e deixe refogar por 2 minutos.
 3. Acrescente o molho de tomate *{você pode deixá-lo com mais ou menos pedaços - ao gosto do freguês}*.
 4. Misture, acrescente a água, o louro e o manjericão e deixe cozinhar em torno de 15 minutos. Sirva com o macarrão da sua preferência!
- P.S.:** A lentilha à bolonhesa pode acompanhar uma boa macarronada, mas também fica deliciosa com polenta ou aquele arroz soltinho.






Lentilhas com abóbora assada

 45 min

 Média

 6 porções

Receita desenvolvida por [Juliana Malafaia](#)

Do que você vai precisar

Para abóbora:

- 1/2 abóbora cabotiá média *{com casca mesmo}*
- 1 colher de chá de páprica defumada
- 1 colher de chá de alho frito *{pode usar a versão já pronta}*
- 1 ramo de tomilho
- 1 ramo de alecrim
- Azeite de oliva a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Para lentilha:

- 1 1/4 de xícara de chá de lentilha crua
- 2 2/3 xícaras de chá de água
- 1 folha de louro
- 1 cebola média
- 3 dentes de alho
- 1 colher de sopa de tahine *{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}*
- Suco de 1 limão pequeno
- 1 colher de chá de cominho
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/3 de xícara de cheiro-verde picado
- 1 ramo de hortelã - em torno de 8 folhas *{opcional}*
- Azeite de oliva a gosto



Com a mão na massa!

1. Pré-aqueça o forno a 200°C. Corte a abóbora em cubos *{mantendo a casca}*.
2. Distribua os cubos de abóbora em uma forma untada com azeite e todos os temperos. Regue com mais azeite e misture os pedaços *{até que o tempero esteja bem distribuído em todas as abóboras}*.
3. Asse por aproximadamente 15 minutos a 220°C, tire do forno, vire os pedaços e asse por mais 10-15 minutos ou até ficar macia.
4. Enquanto a abóbora está assando, cozinhe a lentilha em fogo médio com a água e o louro. Ela estará pronta quando a água secar.
5. Corte a cebola em rodela e o alho em pequenos pedaços. Reserve.
6. Quando a abóbora e a lentilha estiverem prontas, em uma panela grande refogue a cebola em 3 colheres de azeite até ficar dourada. Depois adicione o alho.
7. Quando o alho também estiver bem dourado adicione a lentilha, o tahine, limão, o cominho, sal e pimenta. Depois adicione a abóbora, o cheiro-verde e hortelã.
8. Finalize com azeite e mais cheiro-verde.






Feijão azuki com abóbora

 60 min

 Fácil

 4 porções

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

Do que você vai precisar

- 1 xícara de feijão azuki demolhado
{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}
- 1 xícara de abóbora de pescoço ou cabotiá cortada em cubos
{ambas funcionam super bem!}
- 3 xícaras de chá de água
- 1 folha de louro
- Sal
- Salsinha picada para finalizar



Com a mão na massa!


1. Adicione a água em uma panela e acrescente o feijão. Quando ferver, acrescente o sal e o louro e cozinhe até o feijão ficar macio (em torno de 30 minutos).
2. Quando cozido, acrescente os cubos de abóbora e cozinhe por mais 15 minutos, até ela ficar macia.
3. Finalize com a salsinha picada.

P.S.: Essa receita fica uma delícia para acompanhar um bom prato feito *{PF}* com arroz, couve e vinagrete.






Tofu marinado

 75 min

 Média

 4 porções

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

Do que você vai precisar

- Bloco de 250g de tofu firme
{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}
- 4 colheres de sopa de shoyu
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de páprica defumada
- 1/2 colher de sopa de óleo de gergelim
- 1 pitada de chili powder
- 1 colher de chá de fécula de batata *{ou maisena}*



Com a mão na massa!

1. Corte o tofu em fatias de mais ou menos 1 dedo de grossura e seque bem com um papel toalha até absorver bem a água. Reserve.
2. Junte os ingredientes para a marinada em um recipiente: o shoyu, o sal, a páprica, o óleo de gergelim e o chili powder e junto com 1/2 xícara de água.
3. Coloque os tofus para marinar nessa mistura por pelo menos 1 hora.
4. Retire os tofus da marinada e grelhe em fogo alto com um fio de azeite *{guarde o molho da marinada; ele vai virar um molho incrível!}*
5. Coloque o molho da marinada em uma panelinha e acrescente 1 colher de chá rasa de fécula de batata *{a função dela é engrossar o molho}*.
6. Misture por 5 minutos até reduzir e ficar com uma textura parecida com um barbecue.
7. Acrescente o molho em cima do tofu e finalize com cebolinha e gergelim.




**hora do
lanchinho**



Panqueca de lentilha vermelha

 30 min*

 Média

 6 porções

Receita adaptada de [Plantte](#)

* Mais 4h de molho da lentilha

Do que você vai precisar

- 1 xícara de lentilha vermelha crua *{sim, esse é um tipo diferente de lentilha, menorzinha e mais fácil de cozinhar}*
- 1 xícara de chá de água
- 3 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de chá de sal
- 1/4 de colher de chá de alho e cebola em pó
- Pimenta-do-reino



Com a mão na massa!

1. Deixe a lentilha de molho por 4 horas para amolecer.
2. Descarte a água e passe uma água na lentilha para lavar.
3. Coloque no liquidificador a lentilha, a água, o azeite, o sal, o alho em pó, a cebola em pó e a pimenta-do-reino e farinha de aveia. Bata até obter uma mistura homogênea *{tipo de panqueca mesmo}*.
4. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo. Coloque uma porção da massa e deixe cozinhar *{importante o fogo ser bem baixinho para evitar queimar}* - aqui requer um pouco de paciência.
5. Está pronto para servir com os acompanhamentos que mais gostar!

P.S.: Sim a lentilha nessa receita é usada crua, mas não se preocupe! A lentilha rosa contém poucos fitatos *{aquele elementos inconvenientes que causam gases}* e o demolho é o suficiente para que ela possa ser usada crua. Isso é importante para que a panqueca fique com a textura certa!

P.S.2: A lentilha rosa é facilmente encontrada em lojinhas a granel!






Sanduíche de “atum” vegano

 45 min

 Média

 4 porções

Receita adaptada de [Vegan and Colors](#)

* Mais 4h de demolho da castanha

Do que você vai precisar

Para “atum” vegano:

- 1 xícara de grão-de-bico cozido
- 1 pepino japonês picado em pedaços pequenos
- 1 cenoura média ralada
- 2 folhas de alga nori *{opcional, mas ela que dá o saborzinho de peixe, tá?}*
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de maionese vegana (veja ao lado)
- Suco de 1/2 limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsinha a gosto

Para maionese vegana:

- 1 xícara de castanhas de caju cruas, demolhadas em água por 4 horas
- 1/2 xícara de água filtrada
- Suco de 1 limão
- 2 colheres de chá de vinagre de maçã
- 1 colher de chá de azeite de oliva
- 2 colheres de chá de alho em pó
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de levedura nutricional em flocos *{opcional - dê uma olhadinha no glossário para saber mais sobre esse ingrediente}*



Com a mão na massa!

Maionese

1. Antes de começar, deixe as castanhas de caju de molho. Cubra-as com água filtrada e deixe hidratando por 4 horas.
2. Depois, descarte a água do demolho e lave-as em água corrente. Drene o excesso de água.
3. Adicione todos os ingredientes da receita em um liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea *{e cremosa}*.
4. Ajuste os sabores conforme sua preferência.

Patê

1. Comece processando levemente o grão-de-bico *{tente deixá-lo ainda com alguns pedaços pequenos, pois é isso que dará a textura, tá?}*. Se ele estiver macio, pode amassar com um garfo.
2. Transfira o grão-de-bico triturado para um bowl.
3. Pique a alga nori por cima do grão-de-bico em tirinhas finas.
4. Depois, junte com o restante dos ingredientes (cenoura, pepino, maionese).
5. Misture, acrescente o azeite e corrija os temperos a gosto (sal, salsinha, limão, pimenta-do-reino).
6. Depois é só colocar o recheio no seu pão favorito e está pronto!






Wrap proteico

 10 min

 Fácil

 2 porções

Receita adaptada de [Vegana Prática](#)

Do que você vai precisar

- 1/2 xícara de chá de farinha de grão-de-bico
- 1/2 xícara de chá de água
- 1/2 colher de açafraão
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/2 colher de sopa de salsinha picada


Com a mão na massa!

1. Bata todos os ingredientes em um mixer ou liquidificador *{exceto a salsinha}* por cerca de 1 minuto. É melhor colocar a salsinha no final para ela não se desfazer.
2. Unte uma frigideira com azeite e, em fogo baixo, coloque a mistura com auxílio de uma concha. Rende 2 unidades.
3. Sirva com o recheio que desejar. Sugestão: abacate amassadinho com temperos.






Pipoca com levedura nutricional e semente de abóbora tostada

 15 min

 Fácil

 2 porções

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

Do que você vai precisar

- 3 colheres de sopa de milho de pipoca
- 3 colheres de sopa de água
- 1 colher de sopa de levedura nutricional em flocos
{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}
- 2 colheres de sopa de semente de abóbora sem casca
- Azeite de oliva



Com a mão na massa!

1. Coloque o milho de pipoca e a água em um pote de vidro grande.
2. Tampe com um plástico filme e faça três furinhos. Você também pode colocar em um saco de pão, sem a água, e fechar bem, se preferir.
3. Coloque no microondas por mais ou menos 6 minutos na potência média.
4. Enquanto isso, aqueça uma frigideira, acrescente as sementes de abóbora, e mexa até que elas tostem *{é importante mexer para elas não queimarem}*.
5. Transfira a pipoca pronta para um pote, acrescente as sementes de abóbora, tempere com 1 fio de azeite, a levedura nutricional e o sal.


P.S.: Para essa versão da pipoca no saco de pão, aqueça no microondas por apenas 3 minutinhos, ok?

P.S.2: A semente de abóbora acrescenta gorduras boas, proteínas e mais fibras para a pipoca ajudando a trazer saciedade e nutrientes!





Snack de feijão fradinho crocante

 30 min

 Fácil

 2 porções

Receita adaptada de [Plantte](#)

Do que você vai precisar

- 1 xícara de feijão fradinho cozido sem caldo *{pode usar a versão pronta de caixinha}*
- Azeite de oliva a gosto
- Sal a gosto
- Orégano, alho em pó, páprica a gosto



Com a mão na massa!


1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Em uma assadeira, distribua o feijão cozido, regue com azeite de oliva e adicione os temperos.
3. Misture bem *{aqui pode mexer com as mãos mesmo para incorporar o tempero em todos os feijões}*.
4. Leve para assar até que o feijão fique crocante *{isso leva em torno de 30 minutos, dependendo do seu forno}*.

P.S.: Você pode fazer essa receita com a leguminosa que preferir! O feijão fradinho pode ser substituído pelo grão-de-bico ou ervilha, por exemplo.






Biscoito da tarde

 30 min

 Média

 30 biscoitos

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 1 xícara de farinha de grão-de-bico
{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1 colher de sopa de gergelim
{branco ou preto, o que preferir}
- 3 colheres de sopa de azeite
- 3 colheres de sopa de água
- 1 colher de sobremesa de fermento
- Sal e orégano a gosto



Com a mão na massa!


1. Misture todos os ingredientes secos.
2. Adicione o azeite e a água. Misture tudo até formar uma massa homogênea.
3. Unte uma assadeira e com as mãos abra bem a massa *{quanto mais fininha melhor para o biscoito}*.
4. Corte com uma faca e faça o formato dos biscoitos.
5. Leve para assar em forno pré aquecido a 200°C em média de 20 min.

P.S.: Você pode servir o biscoitinho puro ou com pastinhas da sua preferência *{honus, babaganoush, guacamole, pastinha de semente de girassol...}*.






Snack de vegetais com homus de cenoura

 30 min

 Média

 6 porções

Receita adaptada de [Panelinha](#)

Do que você vai precisar

Para snack de vegetais:

- 1 pepino médio
- 1 talo de salsão
- 100g de tomatinhos cereja
*{e qualquer outro vegetal
que gostar}*

Para homus de cenoura:

- 2 cenouras
- 1 lata de grão-de-bico cozido
*{ou 1 xícara de chá caso faça
ele em casa}*
- 1 dente de alho
- 3 colheres de sopa de tahine
- Caldo de 1 1/2 limão
- 1/4 de xícara de chá
de água filtrada
- Azeite a gosto
- Sal a gosto
- Páprica doce a gosto
- Amendoim torrado e picado
grosseiramente a gosto




Com a mão na massa!

1. Lave, descasque e rale a cenoura em um ralador *{na parte grossa do utensílio}*. Pique o dente de alho.
2. Leve uma panela média ao fogo médio. Aqueça 1 colher de sopa de azeite, adicione o alho e mexa por alguns segundos para perfumar. Acrescente a cenoura ralada, tempere com uma pitada de sal e refogue por 5 minutos, até murchar.
3. Passe o grão-de-bico por uma peneira e esorra bem a água. Transfira para o processador, junte a cenoura refogada *{com o alho para dar mais sabor}*, o tahine, o caldo de limão e 2 colheres de sopa de azeite. Tempere com 1 colher de chá de sal e bata até formar uma pasta. Vá adicionando a água, aos poucos, até ficar na consistência desejada *{uma pasta homogênea e cremosa}*.
4. Transfira o homus para uma tigela, finalize com azeite, páprica e amendoim a gosto.
5. Sirva com os vegetais picados em palitinhos e o tomate-cereja.






Muffin de banana com aveia

 30 min

 Média

 6 porções

Receita adaptada de [Plantte](#)

Do que você vai precisar

- 1 banana grande bem madura
{quanto mais madura, melhor}
- 1/4 de xícara de chá de pasta de amendoim
- 1/2 colher de chá de fermento químico em pó
- 1/4 de colher de chá de sal
- 1 xícara de chá água
- 1 xícara de chá aveia em flocos grossos
- 1/3 de xícara de chá de gotas de chocolate vegano
{sem leite na composição}
- 2 colheres de sopa de açúcar de coco ou demerara



Com a mão na massa!


1. Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma de muffin com óleo *{essa receita rende 6 unidades}*.
2. Em uma tigela grande, amasse a banana até virar um purê.
3. Adicione em seguida a pasta de amendoim, o fermento em pó, o sal e a água e bata bem com o auxílio de um fouet ou garfo até que fique bem homogêneo.
4. Em seguida, acrescente a aveia em flocos grossos e as gotas de chocolate. Misture bem.
5. Distribua a massa igualmente nas forminhas de muffin.
6. Leve para assar por aproximadamente 20 minutos, até que os muffins fiquem firmes e dourados. Espere esfriar por alguns minutos antes de desenformar e servir *{segura a emoção!}*.


P.S.: Essa receita pode ser congelada e dura no freezer por 3 meses. É um ótimo coringa para lanchinhos.






Granola caseira

 45 min

 Fácil

 6-8 porções

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

Do que você vai precisar

- 2 xícaras de flocos de aveia
- 1/2 xícara de nozes ou castanhas picadas
{como amêndoas, castanha de caju, castanha do pará, avelã}
- 1 ou 2 colheres de sopa de óleo de canola ou soja
- 1/4 xícara de chips de coco
- 1 colher de sopa de semente de chia ou linhaça
{pode ser a dourada ou a marrom, tá?}
- 1 ou 2 colheres de semente de abóbora ou girassol
- 1/4 xícara de frutas secas da preferência
{damasco, uvas passas, berries}
- 1/2 colher rasa de canela ou cacau em pó {opcional}




Com a mão na massa!

1. Em uma vasilha, quebre as nozes em pequenos pedaços. Adicione os flocos de aveia, o óleo, os chips de coco, a chia ou linhaça, as frutas secas, as sementes e a canela/cacau.
2. Misture tudo, primeiro com uma colher e depois com as mãos. Os ingredientes devem ficar bem misturados e separados para evitar que a granola fique com muitos pedaços.
3. Para levar ao forno, forre um tabuleiro com papel manteiga, e espalhe a granola.
4. Coloque para assar em forno pré-aquecido de 15 a 20 minutos, até ficar levemente corado.





Pudim de chia

 15 min*

 Fácil

 1 porção

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

* Mais 8 horas de geladeira

Do que você vai precisar

- 2 colheres de sopa de semente de chia
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos
- 170ml de leite de coco
{ou o leite vegetal que preferir}
- 1 porção de fruta de sua preferência para acompanhar
{morango, banana, manga, uvas, damasco}
- Adoce a gosto com açúcar demerara
ou açúcar de coco *{opcional}*



Com a mão na massa!


1. Misture o leite de preferência, a aveia e a chia em uma tigela com a ajuda de um garfo.
2. Coloque em um recipiente de vidro e levar à geladeira por 8 horas.
3. Acrescente por cima a sua fruta de preferência e está pronto.

P.S.: Você pode acrescentar frutas mais docinhas em vez de adoçar com o açúcar. A manga e a banana são opções deliciosas!






Bolinhas de tâmara e cacau

 20 min

 Fácil

 6 porções

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

Do que você vai precisar

- 1/2 xícara de chá de castanha de caju
{aqui vale também amêndoas ou nozes}
- 3 colheres de sopa de cacau 100%
- 1 colher de sopa cheia de óleo de coco
- 3 tâmaras médias
- 1 colher de sobremesa de melado de cana



Com a mão na massa!

1. Bata todos os ingredientes no processador até as castanhas ficarem bem trituradinhas.
2. Enrole essa massa e faça algumas bolinhas, vai dar mais ou menos umas 6.
3. Depois passe elas no coco ralada, ou até no cacau em pó, se preferir.
4. Guarde-as na geladeira.

P.S.: A função do óleo de coco nessa receita é trazer mais textura, mas pode ser qualquer outro óleo, ok? *{dê preferência de sabor neutro como o de girassol}*





Tapioca com pasta de amendoim e geleia

🕒 10 min

★ Fácil

🍽️ 1 porção

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

Do que você vai precisar

- 4 colheres de sopa de tapioca
- 1 colher de sopa de chia *{opcional}*
- 1 colher de sopa de pasta de amendoim
- 1 colher de sopa de geleia 100% fruta *{são aquelas que são adoçadas apenas com o açúcar da fruta!}*

Com a mão na massa!


1. Misture a tapioca com a chia em um recipiente.
2. Aqueça uma frigideira e coloque a mistura para aquecer por 2 minutos de cada lado.
3. Recheie com a pasta de amendoim e a geleia.

P.S.: Se não quiser usar a chia, fique tranquilo, tá? Ela é opcional, mas adiciona fibras, proteínas e ômega-3 para a tapioca.






Toast de tahine, melado e banana

 10 min

 Fácil

 1 porção

Receita adaptada de Livro Diário de uma Vegana, de Alana Rox

Do que você vai precisar

- 2 fatias de pão de forma
{pode ser o integral ou normal}
- 1 colher de sopa de tahine
{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}
- 1 banana
- 1 colher de sobremesa de melado de cana
- Canela
{opcional para finalizar}


Com a mão na massa!

1. Corte a banana em rodela.
2. Passe o tahine em cada fatia do pão e acrescentar o melado por cima.
3. Coloque as rodela de banana no topo e finalizar com canela se quiser.






Panqueca de cacau com geleia de framboesa

 20 min

 Média

 2 porções

Receita adaptada de [@vegana.bacana](#)

Do que você vai precisar

- 1/2 xícara de chá de farelo ou farinha de aveia
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 banana nanica pequena
- 1/2 xícara de chá de leite vegetal
- 1 colher de sopa de melado de cana *{opcional}*
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 colher de chá de vinagre de maçã
- 2 colheres de sopa de geleia de framboesa 100% fruta



Com a mão na massa!

1. Misture todos os ingredientes em um liquidificador.
2. Processe tudo até adquirir uma massa homogênea.
3. Aqueça bem uma frigideira antiaderente *{pode colocar 1 fio de óleo para untar se precisar}*.
4. Despeje a massa com uma concha na frigideira quente, doure por cerca de 2 minutos de cada lado *{até desgrudar facilmente da frigideira}*.
5. Sirva com a geleia de framboesa e os toppings que preferir (amêndoas em lascas, outras frutas, nibs de cacau...).



