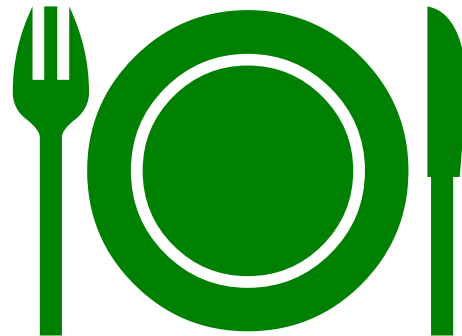


**DELICIOSAS**  
**RECEITAS**  
**VEGETARIANAS**  
**DE A a Z**



*Copyright© 1999 - 2002 - CRISTONLINE® - Todos os direitos reservados*

[www.cristonline.kit.net](http://www.cristonline.kit.net)

## SUMÁRIO

1. Almôndegas de soja.....	5
2. Almôndegas de arroz e feijão .....	5
3. Arroz integral .....	6
4. Assado de arroz com requeijão .....	6
5. Assado de glúten.....	6
6. Assado de nozes .....	6
7. Assado de palmito .....	7
8. Assado de queijo de soja .....	7
9. Assado de soja com palmito .....	8
10. Bacalhoadas vegetarianas .....	8
11. Barra de aveia e maçã.....	9
12. Barrinhas de cereais .....	9
13. Batida energética.....	10
14. Berinjela à provençal .....	10
15. Berinjela assada .....	10
16. Bife de lentilha .....	11
17. Biscoito de aveia .....	11
18. Biscoito de aveia e banana .....	11
19. Bolinho de arroz .....	12
20. Bolinho de batata .....	12
21. Bolinho de glúten .....	12
22. Bolinho de grão-de-bico .....	12
23. Bolinho de maçã e passas.....	13
24. Bolo de brócolis .....	13
25. Bolo de farinha de soja .....	14
26. Bolo de goiabada com banana .....	14
27. Bolo de legumes .....	14
28. Bolo de tomates.....	15
29. Bolo integral.....	15
30. Bolo nutritivo com fibras .....	16
31. Bolo salgado de milho .....	16
32. Brócolis e castanha de caju sobre arroz.....	16
33. Cajuzinho de soja .....	16
34. Calzone integral.....	17
35. Charutinhas de repolho .....	17
36. Chuchu ao forno .....	17
37. Cogumelos à parmegiana .....	18
38. Couve-flor com queijo.....	18
39. Cozido irlandês de cevada.....	18
40. Crepes .....	19
41. Cuscuz vegetariano.....	19
42. Empadas de palmito.....	20
43. Esfiha de soja .....	20
44. Espinafre com ovos cozidos .....	21
45. Farofa de talos e folhas .....	21
46. Fataier de espinafre (prato sírio).....	21

47. Feijão de soja .....	22
48. Feijoada vegetariana .....	22
49. Glúten .....	23
50. Grão-de-bico à moda indiana .....	23
51. Hambúrguer de berinjela .....	24
52. Hambúrguer de lentilha.....	24
53. Hambúrguer de soja .....	25
54. Iogurte caseiro.....	25
55. Lasanha de abóbora e espinafre.....	25
56. Lasanha de berinjela .....	26
57. Lasanha de tofu e espinafre .....	26
58. Leite de soja.....	27
59. Macarrão com brócolis .....	28
60. Maionese cozida .....	28
61. Maionese de soja .....	28
62. Margarina de soja .....	28
63. Massa de soja simples.....	28
64. Mingau de aveia com água de coco.....	29
65. Molho francês .....	29
66. Mousse de maracujá .....	29
67. Omelete de azeitonas.....	29
68. Panquecas integrais de frutas .....	29
69. Pão de aveia .....	30
70. Pão de azeitona .....	30
71. Pão integral ou de centeio .....	31
72. Patê de palmito .....	31
73. Patê de queijo .....	31
74. Patê de soja.....	31
75. Pizza de ricota.....	32
76. Pudim de banana .....	32
77. Pudim de batatas.....	32
78. Queijo de soja (Tofu).....	33
79. Quibe assado .....	33
80. Quibe de queijo.....	33
81. Quibe vegetariano .....	34
82. Refogado com uva passa .....	34
83. Risoto vegetariano .....	34
84. Salada colorida .....	35
85. Salada completa .....	35
86. Salada de berinjela .....	36
87. Salada de grão-de-bico .....	36
88. Salada de soja.....	36
89. Salada especial e apetitosa .....	37
90. Sopa de cebola com baroa e aveia .....	37
91. Sopa de milho verde com acelga .....	37
92. Sopa gelada de pepino .....	37
93. Sopa verde .....	38
94. Soufflê de cenoura com queijo .....	38
95. Sundae de banana .....	38
96. Taça de goiaba e ricota .....	39
97. Tofu mexido .....	39

98. Tomates secos.....	39
99. Torta de aveia .....	40
100. Torta de batatas.....	40
101. Torta de legumes.....	40
102. Torta de soja .....	41
103. Tortinha de banana .....	42
DICAS ÚTEIS DE COZINHA.....	43
DICAS PARA SE TORNAR UM VEGETARIANO .....	48

## 1. ALMÔNDEGAS DE SOJA

**1 xícara de massa de soja**  
**1 xícara de tomate picado**  
**Cebola, sal, alho e cheiro verde picado**  
**1 colher de sopa rasa de margarina**  
**1 ovo**  
**3 colheres de sopa de queijo ralado**

Refogue, em óleo, todos os temperos e os tomates. Junte a massa de soja e a margarina. Deixe esfriar um pouco e ponha o ovo inteiro. Misture e dê o ponto com um pouco de farinha de trigo. Faça as almôndegas e deixe cozinhá-las em molho de tomate; também podem ser fritas em óleo quente.

## 2. ALMÔNDEGAS DE ARROZ E FEIJÃO

**2 xícaras (chá) de feijão cozido e temperado**  
**1 xícara (chá) de arroz cozido e temperado**  
**2 ovos cozidos e passados pela peneira grossa**  
**3 colheres (sopa) de farinha de trigo**  
**2 colheres (sopa) de salsa picada**  
**Sal a gosto**  
**1 ovo batido**  
**Farinha de rosca**  
**Óleo para fritura**

### RECHEIO

**3 colheres (sopa) de azeite**  
**1/2 colher (sopa) de alho picado**  
**1 cebola média bem picada**  
**300 gramas de proteína vegetal texturizada (PVT)**  
**1 folha de louro**  
**1 tablete de caldo de legumes esfarelado**  
**1 colher (sopa) de cheiro verde picado**  
**1 colher (sopa) de queijo cremoso**  
**Sal se necessário**

Coloque o feijão e o arroz numa vasilha, amasse bem com o garfo. Despeje numa panela, leve ao fogo, junte os ovos, a farinha de trigo, a salsa, mexendo sempre, acerte o sal, até soltar do fundo da panela (mais ou menos 5 a 7 minutos). Deixe esfriar, faça os bolinhos, recheie, passe no ovo batido, na farinha de rosca e frite em óleo quente.

### RECHEIO

Numa panela aqueça o azeite, doure o alho, a cebola, junte a proteína vegetal, a folha de louro, o caldo de legumes, refogue até secar (aproximadamente 10 minutos). Desligue o fogo, coloque o cheiro verde, o queijo cremoso e acerte o sal. Recheie as almôndegas.

### **3. ARROZ INTEGRAL**

Para cada xícara de arroz, use 2 xícaras de água. Ponha a água na panela de pressão com cebola, alho, tomate etc., e leve ao fogo. Quando abrir fervura, coloque o arroz lavado e escorrido e cozinhe por 2 minutos. Desligue o fogo e deixe-o assim de molho por 2 horas. Leve a panela de volta ao fogo, coloque o sal e o óleo e cozinhe na pressão por 25 a 30 minutos. Se não tiver panela de pressão, cozinhe-o então em fogo brando até secar, e deixe-o então em um lugar morno para acabar de amolecer, ou embrulhe a panela em bastante jornal (longe do fogo) e deixe assim por 1/2 hora, e verá como estará solto e macio.

### **4. ASSADO DE ARROZ COM REQUEIJÃO**

**2 xícaras de arroz cozido**  
**1/2 pimentão verde, picado**  
**1/4 de xícara de salsão picado**  
**1 cebola picada**  
**3 colheres de sopa de óleo**  
**2 colheres de sopa de molho japonês (Shoyu)**  
**1/2 xícara de requeijão**  
**1/2 xícara de nozes picadinhas**  
**2 ovos batidos**  
**Sal**

Refogue a cebola com o salsão no óleo. Junte o molho japonês. Retire do fogo e acrescente os demais ingredientes e asse em forma untada por 45 minutos. Salpique queijo ralado por cima.

### **5. ASSADO DE GLÚTEN**

**2 xícaras de glúten cozido**  
**1/2 xícara de castanhas-do-pará**  
**2 ovos batidos**  
**2 ovos cozidos, picados**  
**1 cebola grande**  
**2 colheres de sopa de massa de tomate**  
**2 colheres de sopa de óleo**  
**Cheiro verde, 1 folha de louro**

Moa o glúten com as castanhas e a cebola. Junte os demais ingredientes e a folha de louro quebradinha. Ponha sal à vontade. Ponha em uma forma untada um pouco de molho em que você cozinhou as fatias de glúten. Na falta dele, então um pouco de molho japonês. Ponha nessa forma toda a mistura e, sobre essa, um pouco mais de molho. Forno moderado por 1 hora. Ao retirar do forno, se tiver mais molho, acrescente mais sobre o assado.

### **6. ASSADO DE NOZES**

**4 cebolas médias**  
**5 tomates**  
**2 cenouras médias raladas**

**3 fatias de pão integral esfareladas**  
**1/2 xícara de suco de legumes**  
**100 gramas de amêndoas moídas**  
**100 gramas de castanhas de caju moídas**

Refogue as cebolas na panela por 5 minutos. Junte tomates, cenoura ralada, farelo de pão, suco de legumes e cozinhe por 15 minutos. Junte as castanhas e amêndoas e despeje numa forma de pão. Asse a 200 graus centígrados por meia hora.

## **7. ASSADO DE PALMITO**

### **MASSA**

**3 ovos**  
**1 1/2 xícara de leite**  
**1/2 xícara de óleo**  
**2 xícaras de farinha de trigo**  
**1 colher (sopa) de fermento em pó**  
**1/2 colher (chá) de sal a gosto**

### **RECHEIO**

**4 tomates médios, sem pele, cortados em pedaços**  
**1 cebola média picada**  
**3 colheres (sopa) de azeite**  
**600 gramas de palmito em conserva, escorrido e picado**  
**1/2 colher (sopa) de farinha de trigo**  
**1 1/2 colher (sopa) de salsinha picada**  
**1/4 de xícara de azeitona verde, sem caroço cortada em lascas, cerca de 50 gramas**  
**1/2 colher (chá) de sal a gosto**

Numa panela, refogue o tomate e a cebola no azeite, em fogo alto, com a panela tampada, por cerca de 10 minutos ou até os tomates começarem a desmanchar. Acrescente o palmito e cozinhe por mais 3 minutos. Junte a farinha, a salsinha, a azeitona, o sal e cozinhe, mexendo até ferver.

Após preparar o recheio e com o forno pré-aquecido a 180 graus, bata bem todos os ingredientes da massa no liquidificador. Unte um refratário com azeite e coloque metade da massa batida. Espalhe o recheio e cubra com o restante da massa. Leve ao forno pré-aquecido e asse por 40 minutos ou até ficar firme e começar a dourar. Rende 8 porções.

## **8. ASSADO DE QUEIJO DE SOJA (TOFU)**

**2 xícaras de queijo de soja**  
**1 xícara de tomate picado**  
**2 colheres de sopa de óleo**  
**3 colheres de sopa de cebola ralada (grosso)**  
**3 colheres de sopa de molho de soja (Shoyu)**  
**1 folha de louro em pedaços**  
**Sal a gosto**  
**2 ovos batidos**  
**1 colher de sopa de farinha de trigo**  
**1/4 de xícara de farinha de rosca**

## **Salsa, cebolinha picadas**

**1/2 xícara de nozes picadas ou creme de amendoim**

Frite a cebola no óleo. Junte o tomate batido no liquidificador, a folha de louro e o molho de soja e deixe cozinhar ligeiramente. Retire do fogo. Acrescente o queijo de soja desmanchado e os ovos batidos. Junte os demais ingredientes. Ponha em uma travessa de vidro redonda untada e asse em forno quente por uns 40 a 45 minutos.

## **9. ASSADO DE SOJA COM PALMITO**

**2 copos de feijão-soja cozido**

**1 copo de batata cozida e picada em cubinhos**

**1 vidro de palmito picadinho e escorrido**

**2 colheres (sopa) de pimentão picado (ou pouco mais)**

**2 colheres (sopa) de óleo**

**Alho**

**1/2 a 1 copo de tomate picado ou molho de tomate**

**1 gema**

**2 claras em neve**

**1 gema para pincelar**

**1/4 copo de farinha de rosca**

**Sal**

Passa o feijão-soja e o pimentão no multi-processador ou liquidificador e misture com as batatas. Junte os temperos. Misture os demais ingredientes e por último as claras em neve. Coloque em forma untada com óleo e salpicada com farinha de rosca. Pincele todo o assado com a gema batida e misturada com um pouquinho de óleo. Asse em forno moderado até dourar e ficar firme.

## **10. BACALHOADA VEGETARIANA**

**6 batatas médias com casca**

**1 xícara de molho de tomate**

**1 vidro de leite de coco**

**2 cebolas em rodela grossas**

**1/4 de xícara de óleo ou azeite de oliva**

**1 folha de louro quebrada**

**1 colher de chá de molho de soja**

**1 colher de chá de pedaços de glúten cozido**

**2 ovos cozidos e em fatias**

**1/2 pimentão verde em rodela**

**Azeitonas pretas**

**Galhinhos de salsa**

**Sal a gosto**

Cozinhe as batatas com casca; depois de cozidas e descascadas, corte cada uma pelo meio e arrume-as numa forma ou assadeira, de tal maneira que as partes cortadas estejam voltadas para cima; salpique com sal. Em seguida, ponha os pedaços de glúten cozido. Em separado, frite as cebolas no óleo, mas só um pouco. Acrescente o molho de tomate, o louro, o molho de soja, o leite de coco e o sal, e deixe ferver uns 2 ou 3 minutos. Ponha então essa mistura, às colheradas, em cima da batata e do glúten, e asse



por uns 20 minutos. Retire do forno e enfeite com rodela de pimentão, as fatias de ovos, azeitonas e galhinhos de salsa. Sirva a seguir.

Há outra maneira de cozinhar as fatias de glúten para que recebam um bom tempero: em vez de cozinhá-las num molho de tomate, ponha-as no feijão já cozido e temperado, e com bastante caldo, e cozinhe na panela de pressão 15 a 20 minutos. Terão um sabor diferente. O feijão pode ser usado para comer como sempre. As fatias de glúten, depois de cozidas, podem ser usadas de muitas maneiras: bife à milanesa, em guisados; ou moídas em assados, bolinhos, recheios, molhos etc.

## **11. BARRA DE AVEIA E MAÇÃ**

**700 gramas de maçã**  
**1/4 de xícara (chá) de uva-passa**  
**Suco de meio limão**  
**1 colher (chá) de canela em pó**  
**2 xícaras (chá) de farinha integral**  
**1 xícara (chá) de aveia em flocos**  
**1 colher (chá) de sal**  
**250 gramas de margarina**  
**3/4 de xícara (chá) de açúcar mascavo**  
**Margarina e farinha para untar**

Ligue o forno em temperatura média (180 graus). Unte uma assadeira (25x15cm): espalhe um pouco de margarina com um pedaço de papel-toalha para ficar bem uniforme e polvilhe farinha. Descasque as maçãs e retire os miolos. Corte as maçãs ao meio e apoie a parte plana sobre uma tábua. Com uma facinha afiada, corte fatias bem finas. Coloque o suco de limão, a canela, as uvas-passa e as fatias de maçã numa tigela e misture bem. Coloque a margarina e o açúcar mascavo numa panela pequena e leve ao fogo baixo para derreter. Coloque a farinha integral, a aveia e o sal numa tigela e misture bem. Junte a margarina e o açúcar derretidos aos ingredientes secos. Mexa com uma colher de pau até ficar homogêneo. Separe esta massa em duas porções iguais. Acrescente uma porção da massa sobre a assadeira untada e aperte com as mãos, cobrindo todo o fundo. Acrescente as maçãs reservadas sobre a massa. Acrescente a outra porção de massa sobre o recheio e aperte bem com as mãos, cobrindo todos os espaços. Leve a assadeira ao forno pré-aquecido por 25 minutos ou até que comece a dourar. Retire do forno, espere 10 minutos e corte com uma faca as barras de cereais do tamanho desejado. Após esfriarem, conserve em recipiente com tampa em local seco e arejado. Rende 15 porções.

## **12. BARRINHAS DE CEREAIS**

**100 gramas de creme de amendoim**  
**2 colheres (sopa) de margarina**  
**4 colheres (sopa) de glicose de milho (Karo)**  
**2 colheres (sopa) de chocolate em pó**  
**2 1/2 xícaras de uvas passas sem semente**  
**1 colher (sopa) coco ralado**

Em uma panela, coloque o creme de amendoim, a margarina e a glicose de milho. Leve ao fogo, mexendo sempre até ferver. Retire do fogo e misture o cacau em pó. Em outra vasilha, misture todos os outros ingredientes. Mexa bem e junte a mistura quente. Unte

uma forma pequena com margarina e despeje a mistura. Alise a superfície e leve à geladeira por três horas. Depois desse tempo, retire da geladeira e corte em quadradinhos.

### **13. BATIDA ENERGÉTICA**

- 1 copo de leite de soja**
- 1 copo de iogurte natural**
- 2 bananas nanicas picadas**
- 1 colher (sopa) de coco ralado**
- 1 colher (sopa) de aveia em flocos**
- 2 colheres (sopa) de mel**
- 1/2 maçã com casca e sem sementes**
- 1 dente de alho descascado**

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata, até obter uma mistura homogênea. Sirva em seguida. Essa bebida é ideal para o desjejum, por ser rica em vitaminas e minerais.

### **14. BERINJELA À PROVENÇAL**

- 1 kg de berinjela**
- 2 dentes de alho picadinhos**
- 2 1/2 colheres (sopa) de suco de limão**
- 1 colher (sopa) de azeite**
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada**
- Sal a gosto**

Aqueça o forno a 180°. Arrume as berinjelas numa assadeira, numa só camada, e leve-as ao forno para assar por 35 a 40 minutos. Retire-as, deixe-as esfriar e retire suas cascas. Corte-as ao meio pelo comprimento e, com cuidado, remova as sementes. Pique bem a polpa das berinjelas. Coloque as berinjelas picadas numa frigideira, junte o alho, uma colher do suco de limão e sal. Tampe e leve ao fogo médio para cozinhar por 20 a 25 minutos, mexendo de vez em quando. Tire do fogo e deixe esfriar. Acrescente o azeite, o suco de limão restante e a salsinha picada.

### **15. BERINJELA ASSADA**

- 1 beringela média**
- 2 colheres de sopa de óleo**
- 3 colheres de sopa de cebola picada**
- 2 colheres de sopa de pimentão picado**
- 2 colheres de sopa de salsa picada**
- 1 colher de sopa de molho de soja**
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo**
- 3 ou 4 tomates em rodela**
- Fatias de pão com margarina**
- 3 colheres de sopa de queijo ralado**
- Sal a gosto**
- 1 dente de alho picado**

## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

