



Receitas
VEGETARIANAS

www.tudoparavegetarianos.com.br

com pouco dinheiro e experiência

É com grande alegria que oferecemos gratuitamente o primeiro livro de culinária vegetariana estrita do Portal Tudo para Vegetarianos.

Cientes da dificuldade de mudança do cardápio convencional e do acesso a receitas sem ingredientes de origem animal ou açúcar, disponibilizamos este material com o objetivo de trazer até você receitas fáceis, rápidas, práticas e totalmente naturais.

Demos preferência a receitas que podem ser feitas no dia a dia e também em ocasiões especiais. Nosso desejo é que esse livro facilite a sua rotina na cozinha. Se tiver alguma dúvida ou sugestão, estamos à disposição através do e-mail: contato@tudoparavegetarianos.com.br.

Bom apetite!

Equipe do Portal Tudo para Vegetarianos

www.tudoparavegetarianos.com.br

Receitas Vegetarianas - com pouco dinheiro e experiência

Reunião e adaptação das receitas: Karina Carnassale Deana

Idealização: Portal Tudo para Vegetarianos

Direção de arte: Juliana Coutinho Oliveira

Revisão e edição: Andressa Rocha

E-book gratuito. Não poderá ser vendido.

Download em PDF no Portal Tudo para Vegetarianos:

<http://www.tudoparavegetarianos.com.br/livroreceita.pdf>

Introdução



A busca da humanidade sempre esteve ligada à saúde e à longevidade. Muitos buscam esses dois elementos em farmácias, laboratórios, médicos, remédios e em institutos de beleza. O mais impressionante é que todos os fatores que nos levam à saúde estão presentes nas leis naturais.

É na natureza que devemos buscar construir, restaurar e conservar o organismo com saúde e beleza. Deus, em Sua infinita sabedoria, presenteou-nos com remédios simples, porém, poderosos que comunicam vitalidade ao corpo. Tais remédios não se encontram em farmácias ou na indústria, mas na natureza e estão disponíveis a todos nós. São eles: ar puro, luz solar, água pura, exercício físico regular, repouso adequado, alimentos vegetais frescos e de boa procedência e confiança no poder de Deus. Esses remédios não servem apenas para prevenir doenças, mas também para curar diversas enfermidades e manter o nosso corpo na melhor condição possível.

"A saúde é um tesouro. É de todas as posses temporais a mais preciosa. Riqueza, cultura e honra, são adquiridas ao elevado preço da perda do vigor da saúde. Nada disso pode assegurar felicidade, só a falta a saúde" (Conselhos sobre Regime Alimentar, p. 20).

A alimentação, em especial, está diretamente relacionada com o aspecto físico, mental e espiritual de nosso ser. Através de uma dieta alimentar bem equilibrada, composta por produtos de origem vegetal na quantidade adequada, é possível obter restauração física, paz mental e um relacionamento mais íntimo com o Criador.

"Cereais, frutas, nozes e verduras constituem o regime dietético escolhido por nosso Criador. Estes alimentos, preparados da maneira mais simples e natural possível, são os mais saudáveis e nutritivos. Proporcionam uma força, uma resistência e vigor intelectual, que não são promovidos por uma alimentação mais complexa e estimulante" (Conselhos sobre Regime Alimentar, p. 81).

Cozinhar alimentos saudáveis é mais do que uma arte, é uma benção. É em casa que as crianças adquirem hábitos saudáveis para a vida inteira. Através de pratos simples, naturais e bem preparados, a família alcançará a unidade, o vigor e a felicidade que tanto almeja.

Agradecemos a todos que colaboraram com suas receitas:

- ❖ Anna Padula Carnassale
- ❖ Daniela Leão
- ❖ Davidson F. Deana
- ❖ Delícias Vegetarianas
- ❖ Érica Marcelino
- ❖ Evelin Vieira
- ❖ Gabriela Carnassale
- ❖ Gemima P. Lima
- ❖ Juliana Coutinho Oliveira
- ❖ Karina Carnassale Deana
- ❖ Mauro Carnassale
- ❖ Matz Gröechel
- ❖ Menu Vegano - www.menuvegano.com.br
- ❖ Milene Alencar
- ❖ Nutriveg - www.nutriveg.com.br
- ❖ Ricardo Fioravante - www.bambuchuveroso.com.br
- ❖ Receitas Veganas Vida no Campo (Pompéia Herculano)
receitasveganass_vidanocampo@hotmail.com
- ❖ Sarah Spencer
- ❖ Shirley Barahona
- ❖ Vida Natural - www.vidanatural.org.br
- ❖ Valéria Silva

Tabela de Medidas

- cp** - copo
- xc** - xícara de chá
- cs** - colher de sopa
- cch** - colher de chá
- ccf** - colher de café
- l** - litro
- ml** - mililitro
- kg** - quilo
- g** - grama

Índice



PRATOS SALGADOS

1. Assado de Triguilho da Nona	7
2. Pizza de Liquidificador	8
3. Torta Integral Tipo Massa Podre	9
4. Quibe Vegetariano da Evelin	10
5. Cracker Integral do Matz	11
6. Pão 100% Integral	12
7. Patê Babaganough	13
8. Patê de Grão de Bico	13
9. Maionese de Abacate	13
10. Maionese de Soja com pouco óleo	14
11. Maionese de Amêndoas	15
12. Patê de Cenoura Crua	16
13. Catupiry Vegetal	16
14. Cuscuz Vegetariano da Betine	17
15. Gersal	17
16. Substituição do Ovo pela Linhaça	18
17. Assado de Liquidificador	19
18. Panqueca Salgada Integral	19
19. Espetinho de PVT da Milene	20
20. Pão de “Queijo” Natural	21
21. Salada do Matz	21
22. Hambúrguer de Aveia	22
23. Pizza Ararat	23
24. Bolo Salgado de Tomate e Cebola	24
25. Massa de Quiche	25
26. Sopa de Lentilha com Quinoa da Evelin	26
27. Berinjela ao Forno	26
28. Bolo Salgado de Milho da Gabi	27



29. Quiche de Abobrinha da Juju	28
30. Tofulete	29
31. Quiches Salgadas	30
32. Massa Básica de Pizza	31

PRATOS DOCES

1. Pudim de Laranja	32
2. Bolo de Coco sem Fermento	32
3. Bolo (sem fermento) de Maçã	133
4. Maçã Crocante	34
5. Bolo da Sarah	35
6. Torta Mousse para Ocasões Especiais	35
7. Mingau Matinal	37
8. "Leite" de Amendoim	37
9. "Leite" de Aveia	38
10. "Leite" de Arroz Integral	38
11. "Leite" de Castanha do Pará ou de Cajú	39
12. Barrinhas de Cereal da Gabi	39
13. Granola	40
14. Granola de Maracujá	41
15. Sobremesa de Morango da Valéria	42
16. Pudim de Abóbora da Evelin	42
17. Manjar Branco com Calda de Ameixa	43
18. Creme de Manga	44
19. Frapê de Banana e Laranja	44
20. Bombom de Amêndoa	45
21. Panqueca de Morango	46
22. Cheese Cake	47
23. Pêras Cozidas com Calda de Suco de Uva	48
24. Bolo de Milho da Gabi	49
25. Paçoca Natural	49
26. Cookies de Alfarroba (Carob)	50
27. Bolo Fofo de Milho	51
28. Bolo de Ameixa	51
28. Bolo Coco Mango	53
30. Torta de Banana e Castanha de Cajú	54
31. Doces / Geleias de Frutas Seca	55

PRATOS SALGADOS



1. Assado de Triguilho da Nona

Criação: Anna Padula Carnassale

Ingredientes:

- 2 ½ xc de trigo para quibe (sem inchar)
- 6 tomates picados
- Cheiro verde ou hortelã a gosto
- 1/3 xc de óleo
- 1 xc de água
- 1 xc de castanha do Pará ou de sua preferência
- 1 cebola
- 2 cs de farinha de trigo branca
- 1 xc de farinha de rosca ou 2 xc de arroz integral cozido
- 2 a 3 ccf de sal



Modo de fazer:

Deixar o trigo para quibe de molho em água quente por duas horas. Em seguida, espremer num pano. No liquidificador, bater o óleo, a água, a castanha, o arroz ou a farinha de rosca, a cebola, o sal e a farinha branca. Numa vasilha, misturar a massa do liquidificador com o trigo para quibe, o tomate picado e o cheiro verde ou hortelã. Mexer bem. Colocar numa forma untada e enfarinhada. Assar por aproximadamente 20 minutos em fogo alto ou até dourar.

2. Pizza de Liquidificador

Testada por: Karina Carnassale Deana

Ingredientes para o molho:

- 3 tomates
- 1 pimentão vermelho
- 1 cebola
- 1l de polpa de tomate
- 1 xc de azeitona
- Salsinha a gosto
- Sal a gosto

Se desejar, acrescentar ervilha, milho verde ou o que quiser.

Ingredientes para a massa:

- 400ml de leite de soja (Dê preferência ao Mais Vita Pura Soja, não use Ades ou outra marca, pois tem essência de baunilha e açúcar na composição e a massa fica adocicada).
- 4 cs de óleo ou azeite
- 1 cebola
- 150g de farinha de trigo integral
- 150g farinha de trigo branca
- 100g de amido de milho
- 1 cs de sal
- 2 cs de fermento biológico seco (fermix ou concorrentes)

Modo de fazer:

Fazer o molho de tomate. Deixá-lo bem encorpado. Bem grosso. Reservar. Colocar o fermento para fermentar para que a massa não tenha que crescer duas vezes. Para isso, basta colocar numa vasilha 1/4 xc de água, 1 cs de açúcar mascavo ou mel e o fermento. Deixar a mistura dobrar de tamanho. Reservar (o processo leva alguns minutos). No liquidificador, juntar todos os ingredientes líquidos. Bater. Em seguida, acrescentar os secos e bater. O liquidificador terá um pouco de dificuldade para bater, mas bate! Por último, acrescentar à massa o fermento já fermentado. Não bater, mas misturar com uma colher. A consistência da massa é mole. Parecida com a massa de um assado. Despejar a massa numa

forma untada. Em seguida, despejar o molho sobre a massa e espalhá-lo delicadamente com o auxílio de um garfo. Colocar cebola bem picadinha por cima da massa e levar para assar até dourar.

Dica de quem testou: Essa receita é muito saborosa, porém, não fica com a aparência de pizza, mas, sim, de um assado.

3. Torta Integral Tipo Massa Podre

Criação: Gemima P. Lima

Testada por: Karina Carnassale Deana

Ingredientes:

- 2 xc de aveia
- 2 xc de farinha de trigo integral
- 1 xc de água morna
- 3/4 xc de óleo ou azeite
- 1 ccf de sal

Modo de fazer:

Bater no liquidificador a aveia, o óleo, a água e o sal. Despejar numa vasilha e acrescentar as farinhas de trigo. Misturar tudo. Dividir a massa em dois e abrir com o rolo. Com uma parte da massa, forrar a assadeira (não é preciso untar). Colocar o recheio de preferência e cobrir com o restante da massa. Outra opção é fazer tirinhas com a massa e colocar sobre o recheio de maneira que fique uma sobre a outra formando um quadriculado. Se desejar, cortar a massa em círculos e rechear para fazer pastel de forno. Levar para assar em forno médio por cerca de 45 minutos. Essa massa pode ser usada tanto para recheios doces quanto para salgados.

Dica de quem testou: Essa massa é excelente. Minha predileta. Não apenas eu, mas toda a minha família já testou e aprovou essa receita. A seguir, algumas sugestões de recheio:

Maçã com Passas

Ingredientes:

- 6 xc de maçã picada
- 3 xc de açúcar mascavo
- 4 cs de uva passa clara
- 4 ccf de farinha de trigo
- 8 ccf de azeite ou óleo
- ½ ccf de sal

Modo de fazer:

Juntar tudo numa panela e levar ao fogo até a maçã cozinhar.

Outras sugestões de recheio:

Para torta doce: pêssego com coco ralado; banana com passas escuras.

Para torta salgada: legumes diversos previamente cozidos e temperados; ervilha, tomate, pimentão, milho e temperos; berinjela previamente cozida e temperada; quinua previamente cozida com pimentão vermelho e amarelo.

4. Quibe Vegetariano da Evelin

Modificação: Evelin M. Oliveira Vieira

Ingredientes:

- 3 xc de trigoilho deixado de molho por 2 horas e escorrido
- 1 ½ xc de xerém (castanha de cajú bem quebradinha)
- 4 cs de azeite
- ¾ xc de tempero (salsinha, cebolinha, manjeriço e hortelã)
- Sal a gosto (1 cs rasa de sal marinho aproximadamente)
- ½ ou ¾ xc de farinha de trigo comum
- 2 cebolas médias picadinhas

Modo de fazer:

Misturar tudo. Se desejar enrolar, acertar o ponto com a farinha. Com a ajuda de uma colher, formar os quibes do tamanho que caiba na palma da mão. (Se ficarem muito grandes não assam tão bem). Untar uma forma

com azeite, dispor os quibes e assar a 170°C aproximadamente com a forma coberta com papel alumínio (remover o alumínio apenas nos últimos minutos). Fica pronto rápido, cerca de 20 minutos.

Recado de quem modificou: Adapte essa receita porque não queria usar o PVT e achei que ficou muito mais saboroso e menos trabalhoso, já que não tive que deixar o PVT de molho e espremê-lo também.

5. Cracker Integral do Matz

Criação: Matz Gröechel

Ingredientes:

- 3 xc chá de farinha de trigo integral
- 1 xc chá de óleo (de preferência azeite)
- 2 cs de orégano (opcional)
- Água o suficiente para dar o ponto (a massa está no ponto quando começa a desgrudar da mão. Deve ser uma massa firme e homogênea, semelhante à massa podre.)
- Sal a gosto
- Gergelim a gosto (opcional)

Modo de fazer:

Misturar todos os ingredientes e sovar bem a massa. Em seguida, abrir a massa com um rolo, deixando-a bem fininha. Colocar em uma assadeira, sem untar. Passar a carretilha na massa, formando quadradinhos. Levar ao forno para assar em temperatura média. Tomar cuidado para não queimar, pois a massa é bem fina. Quando começar a dourar, tirar do forno e deixar esfriar. Guardar em vasilhas herméticas ou em sacos plásticos.

6. Pão 100% Integral

Criação: Davidson F. Deana

Ingredientes:

- 1kg de farinha integral
- 1 cs de sal
- 1 envelope de fermento biológico seco (Fermix ou concorrentes)
- 2 copos e meio de água morna
- ½ copo de azeite ou óleo

Ingredientes Opcionais:

Castanhas, Gergelim, Linhaça (deve ser batida seca no liquidificador), gérmen de trigo (1 colher de sopa) ou aveia (no máximo 2 colheres de sopa). Escolher apenas um ingrediente opcional por receita.

Modo de fazer:

Numa tigela grande, misturar bem 400g (pouco menos da metade do pacote) de farinha integral e o restante dos ingredientes secos. Acrescentar o óleo e toda a água morna. A massa ficará bem mole. Adicionar aos poucos a farinha integral, mexendo bem para não ficar “embolado”. Adicionar a farinha até a massa desgrudar da mão. Dividir a massa na quantidade desejada (filão ou bolinha) e abrir com o rolo. Enrolar a massa no formato desejado, colocar na fôrma e deixar crescer até dobrar de tamanho. Cuidado para a massa não tomar golpe de ar frio. Depois de crescida a massa, colocar os pães em forno médio pré-aquecido por 35 minutos (ou até dourar). Lembre-se de consumir o pão apenas no outro dia ou quando esfriar por completo.

Dica de quem criou: Se desejar que a massa dobre de volume mais rápido, colocar os pães para crescer no forno ligado no mínimo com a porta aberta. Cobrir as formas com um pano de prato limpo. A massa deve dobrar de volume em 30 minutos.



7. Patê Babaganough

Ingredientes:

- 1 beringela média cozida
- 1 cs de azeite ou tahine
- Temperos e sal a gosto
- Suco puro de 1 limão
- ½ ccf de cominho
- Um pouquinho da água do cozimento para bater os ingredientes.

Modo de fazer:

Bater tudo no liquidificador até obter um creme.

8. Patê de Grão de Bico

Criação: Karina Carnassale Deana [comentários entre colchetes]

Ingredientes:

- 2 xc de grão-de-bico cozido
- 3 cs de pasta de gergelim (tahine)
- Suco de um limão grande
- 3 dentes de alho (opcional)
- 4 cs de azeite
- 1 ccf de sal temperado
- 1/2 ccf de cominho
- 1 cs de cebola em pó

Modo de fazer:

Bater todos os ingredientes no liquidificador até obter um creme.



9. Maionese de Abacate

Ingredientes:

- 1/2 abacate médio
- 1/2 dente de alho

- Suco de 1/4 de limão (para não deixar escurecer)
- 1/2 cs de sal
- Água suficiente para dar a consistência

Modo de fazer:

Bater tudo no liquidificador até obter um creme.

10. Maionese de Soja com pouco óleo

Adaptação: Karina Carnassale Deana [comentários entre colchetes]

Ingredientes:

- 1 copo (300ml) de leite de soja [se for comprar, compre o da marca Mais Vita Pura Soja. Qualquer outra marca deixará a maionese com sabor adocicado, o que não é bom!]
- 2 cs bem cheias de amido de milho
- Temperos [ver dica ao final da receita]
- 1 ccf de sal marinho ou tempero pronto [uma ótima marca de tempero pronto, acredite se quiser, é a marca “Karina” – engraçado, eu gosto desse nome! O tempero pronto dessa marca não contém glutamato ou nada prejudicial à saúde. Apenas temperos naturais, porém não é fácil encontrá-lo nos mercados.]
- Óleo ou azeite
- Suco de 1 limão grande



Modo de fazer:

Misturar 1/2 copo de leite de soja (ou 150ml) com o amido de milho e cozinhar em fogo alto. Mexer sempre até obter um creme bem consistente [isso vai ajudar a diminuir a quantidade de óleo utilizado na maionese]. Deixar esfriar. Colocar o creme no liquidificador e acrescentar o restante do leite, o limão, os temperos e o sal. Bater bem e experimentar para ver se o gosto está de sua preferência. Em seguida, ligar o liquidificador na potência mínima e derramar um fiozinho contínuo de óleo até obter o ponto de maionese.

Dica de quem adaptou: Já testei essa maionese com os seguintes temperos: manjeriço fresco, cebolinha, tomate seco, pimentão vermelho, azeitona preta e azeitona verde. Pessoalmente, não gosto de acrescentar alho nessa maionese devido ao efeito “bafo”, mas se sintá à vontade!!! As preferidas aqui em casa são as maioneses de manjeriço e cebolinha. Costumo acrescentar apenas um tempero por receita, sem fazer misturas. A maionese de tomate seco encorpa bem rápido, fazendo com que a quantidade de óleo seja ainda menor.

11. Maionese de Amêndoas

Testada por: Karina Carnassale Deana

Ingredientes:

- ½ xc de amêndoas levemente tostadas
- ½ xc de água fervendo
- 2 cs de suco de limão
- 2 cs de azeite
- 1 ccf de páprica doce em pó
- 1 cs de manjerona
- 1 ccf de sal com alho

Modo de fazer:

Juntar todos os ingredientes e bater no liquidificador por 1 minuto ou até obter um creme. A princípio, parece que não dará ponto de maionese, mas logo ficará homogêneo e o liquidificador terá dificuldade em bater o creme.

Dica de quem testou: Excelente receita. Nada a acrescentar. Seguir conforme está escrito acima.

12. Patê de Cenoura Crua

Testada e modificada por: Karina Carnassale Deana

Ingredientes:

- 4 cenouras grandes raladas
- 2 ccf de sal
- Suco de 1 limão grande
- Cheiro verde a gosto (fica especial com cebolinha)
- 1 ou 2 dentes de alho
- 1/3 xc de óleo ou azeite
- 1/3 xc de água



Modo de fazer:

Colocar todos os ingredientes no liquidificador e bater. Vai dar um pouquinho de trabalho para bater. Será preciso desligar de vez em quando e ajudar a mexer a mistura com a colher. Bater até triturar bem a cenoura. Excelente com pão integral!

13. Catupiry Vegetal

Ingredientes:

- 1 xc de palmito
- 1 xc de tofu
- 3 cs de azeite
- Sal a gosto

Modo de fazer:

Bater tudo no liquidificador até obter um creme homogêneo. Acrescentar um pouquinho de água, se necessário. A consistência deve ser firme.

14. Cuscuz Vegetariano da Betine

Criação: Betine Piedade

Ingredientes:

- Molho de Tomate
- 12 castanhas do Pará
- Abobrinha
- Azeitona
- Ervilha
- Pimentão
- Cheiro verde
- Outros temperos de sua preferência
- Farinha de Milho (aquela em flocos)

Modo de fazer:

Fazer o molho de tomate de sua preferência e acrescentar os legumes picados (bem pequenos). Deixar cozinhar por alguns minutos. Bater as castanhas do Pará no liquidificador com um copo de água. Em seguida, acrescentar ao molho e misturar bem. Acrescentar a farinha de milho. Se gostar do cuscuz mais seco, colocar bastante farinha de milho e vice-versa.

Dica da criadora: Costumo colocar o cuscuz em uma forma de bolo com furo no meio e espero 15 minutos. Logo depois, passo uma faca nas bordas e desenformo.

15. Gersal

Testada por: Karina Carnassale Deana

Ingredientes:

- 1 xc de gergelim sem casca
- 1 cs rasa de sal marinho

Modo de fazer:

Em uma frigideira, torrar ligeiramente o gergelim já misturado com o sal. Não é necessário colocar óleo. Colocar no liquidificador e pulsar para triturar o gergelim. Não bater muito, pois se assim fizer, o gergelim soltará óleo. Algumas sementinhas ficarão inteiras. Excelente para temperar feijão, arroz, saladas etc.

Dica de quem testou: Nem sempre torro o gergelim. Geralmente bato ele cru no liquidificador e fica muito bom também!

16. Substituição do Ovo pela Linhaça

Fonte: *Receitas Veganas Vida no Campo (Pompéia Herculano)*

Testada por: *Karina Carnassale Deana*

Ingredientes (equivalente a um ovo):

- 1 cs de sementes de linhaça moída
- 1/4 de xc de água

Modo de fazer:

Misturar a farinha de linhaça e a água em uma tigela pequena. Deixar descansar de 1 a 2 minutos. Quanto mais tempo descansar, mais espessa a mistura fica.

Dica: Em receitas abundantes em líquido, a farinha de linhaça pode ser adicionada diretamente aos ingredientes secos, sem descansar previamente em água. Para aproveitar ao máximo as propriedades da linhaça, guarde-a em seu estado natural (sementes), deixando para fazer a farinha no momento em que for utilizá-la.

17. Assado de Liquidificador

Criação: *Karina Carnassale Deana*

Adaptação: *Evelin M. Oliveira Vieira*

Ingredientes para a massa:

- 1 xc de água
- 1/2 xc de óleo
- 1 xc de farinha de trigo integral
- 4 cs bem cheia de farinha de linhaça
- 1 ccf rasa de sal



Modo de fazer:

Bater a água, a farinha, a linhaça, o tempero e o óleo no liquidificador. Colocar a massa em uma forma untada e adicionar o recheio de sua preferência. Se for acrescentar tomate ao recheio, não colocar muito, pois o tomate solta muita água e acaba fazendo com que o assado demore a assar e fique mole. Essa receita é para um assado pequeno (para dois).

Dica de quem adaptou: Se desejar uma massa aerada e mais fofinha, acrescentar 1 cch de fermento biológico. Nesse caso, não esqueça de amornar a água e esperar o assado dobrar de volume antes de colocá-lo para assar.

18. Panqueca Salgada Integral

Fonte: *Receitas Veganas Vida no Campo (Pompéia Herculano)*

Testada por: *Karina Carnassale Deana* [comentários entre colchetes]

Ingredientes:

- 3 xc de aveia;
- 1 xc de trigo branco;
- 1/2 xc de castanha do Pará;
- 1/2 cs de sal
- 3 xc de água.

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:

