

# Receitas Vegetarianas



- Entradas
- Sopas
- Pratos Principais
- Sobremesas
- Bebidas
- Com glossário



# Receitas Vegetarianas

- Entradas
- Sopas
- Pratos Principais
- Sobremesas
- Bebidas
- Com glossário

[www.centrovegetariano.org](http://www.centrovegetariano.org)

Título: Receitas Vegetarianas  
Organização e Revisão: Cristina Rodrigues  
2ª edição, Setembro de 2005  
(1ª edição em Outubro de 2004)  
Edição e distribuição: galaxia-alfa.com  
<http://www.centrovegetariano.org>  
ISBN 972-8967-09-8

*Os conteúdos deste livro foram baseados nos da página web  
<http://www.centrovegetariano.org>. Os artigos desse portal são do domínio  
público, estando protegidos pela licença GNU FDL. Esta licença garante  
aos autores os devidos créditos e à comunidade em geral a liberdade de  
usufruir de forma plena.*

# Conteúdo

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Introdução</b>                             | <b>ii</b> |
| <b>1 Entradas</b>                             | <b>1</b>  |
| 1.1 Pães . . . . .                            | 1         |
| 1.1.1 Pão de aveia . . . . .                  | 1         |
| 1.1.2 Pão integral . . . . .                  | 2         |
| 1.1.3 Pão de minuto . . . . .                 | 2         |
| 1.1.4 Pãezinhos . . . . .                     | 3         |
| 1.2 Salgados . . . . .                        | 4         |
| 1.2.1 Pastéis de massa tenra . . . . .        | 4         |
| 1.2.2 Rissóis de tofu . . . . .               | 4         |
| 1.2.3 Croquetes de espinafres . . . . .       | 5         |
| 1.2.4 Croquetes de lentilhas . . . . .        | 6         |
| 1.2.5 Bolinhos falafel . . . . .              | 6         |
| 1.2.6 Bolinhos de tofu . . . . .              | 7         |
| 1.2.7 Almôndegas de aveia e cenoura . . . . . | 7         |
| 1.3 Manteigas, Maioneses e Molhos . . . . .   | 8         |
| 1.3.1 Manteiga de tofu . . . . .              | 8         |
| 1.3.2 Manteiga de amendoim . . . . .          | 8         |
| 1.3.3 Creme de avelãs . . . . .               | 8         |
| 1.3.4 Maionese de soja . . . . .              | 9         |
| 1.3.5 Chutney de maçã . . . . .               | 9         |
| 1.3.6 Molho de tahina . . . . .               | 10        |
| 1.4 Saladas . . . . .                         | 10        |
| 1.4.1 Salada galáxia . . . . .                | 10        |
| 1.4.2 Salada colorida . . . . .               | 11        |
| 1.4.3 Salada tropical . . . . .               | 11        |
| 1.4.4 Salada marroquina . . . . .             | 12        |

|          |  |           |
|----------|--|-----------|
| <b>2</b> | <b>Sopas</b>                               | <b>13</b> |
| 2.1      | Sopa mentina . . . . .                     | 13        |
| 2.2      | Sopa juliana . . . . .                     | 14        |
| 2.3      | Sopa minestrone . . . . .                  | 14        |
| 2.4      | Sopa creme de coentros . . . . .           | 15        |
| 2.5      | Sopa de lentilhas . . . . .                | 16        |
| <b>3</b> | <b>Pratos Principais</b>                   | <b>17</b> |
| 3.1      | Bolonhesa de soja . . . . .                | 17        |
| 3.2      | Lasanha vegana . . . . .                   | 18        |
| 3.3      | Soja com verduras e cogumelos . . . . .    | 19        |
| 3.4      | Feijoada de vegetais . . . . .             | 20        |
| 3.5      | Rancho vegano . . . . .                    | 20        |
| 3.6      | Seitan com natas . . . . .                 | 21        |
| 3.7      | Seitan assado com batatas . . . . .        | 22        |
| 3.8      | Strogonoff de tofu e seitan . . . . .      | 23        |
| 3.9      | Tofu italiano . . . . .                    | 23        |
| 3.10     | Gratinado de tofu . . . . .                | 24        |
| 3.11     | Preparado com tempeh . . . . .             | 24        |
| 3.12     | Risoto de arroz integral . . . . .         | 25        |
| 3.13     | Arroz com feijão e cogumelos . . . . .     | 26        |
| 3.14     | Cuscuz com vegetais . . . . .              | 26        |
| 3.15     | Batatas com cogumelos . . . . .            | 27        |
| 3.16     | Ovos com ervilhas . . . . .                | 28        |
| 3.17     | Chili de feijão preto . . . . .            | 28        |
| 3.18     | Massa chinesa e vegetais . . . . .         | 29        |
| 3.19     | Beringela recheada . . . . .               | 30        |
| 3.20     | Ensopado de lentilhas . . . . .            | 31        |
| 3.21     | Pizza provençal . . . . .                  | 31        |
| <b>4</b> | <b>Sobremesas</b>                          | <b>33</b> |
| 4.1      | Bolos e Tartes . . . . .                   | 33        |
| 4.1.1    | Bolo de chocolate vegano . . . . .         | 33        |
| 4.1.2    | Bolo de banana . . . . .                   | 34        |
| 4.1.3    | Bolo de cenoura com frutos secos . . . . . | 35        |
| 4.1.4    | Bolo de laranja . . . . .                  | 36        |
| 4.1.5    | Bolo fofo . . . . .                        | 36        |
| 4.1.6    | Tofu cheesecake . . . . .                  | 36        |
| 4.1.7    | Tarte de maçãs com morangos . . . . .      | 37        |
| 4.1.8    | Tarte de maçã . . . . .                    | 38        |

---

|          |   |           |
|----------|---|-----------|
| 4.2      | Pudins e Mousses . . . . .                  | 39        |
| 4.2.1    | Pudim de laranja . . . . .                  | 39        |
| 4.2.2    | Pudim de tofu, chocolate e frutas . . . . . | 39        |
| 4.2.3    | Pudim de manga . . . . .                    | 40        |
| 4.2.4    | Mousse de chocolate amargo . . . . .        | 40        |
| 4.3      | Biscoitos . . . . .                         | 41        |
| 4.3.1    | Biscoitos de aveia . . . . .                | 41        |
| 4.3.2    | Biscoitos de banana com passas . . . . .    | 41        |
| 4.3.3    | Bolinhos de fruta seca . . . . .            | 42        |
| 4.3.4    | Biscoitos integrais . . . . .               | 42        |
| 4.3.5    | Bolinhos de maçã e passas . . . . .         | 43        |
| 4.4      | Compotas e Geleias . . . . .                | 44        |
| 4.4.1    | Compota de maçã com canela . . . . .        | 44        |
| 4.4.2    | Compota de frutas secas . . . . .           | 44        |
| 4.4.3    | Geleia de maçã com hortelã . . . . .        | 45        |
| <b>5</b> | <b>Bebidas</b>                              | <b>46</b> |
| 5.1      | Leite de soja . . . . .                     | 46        |
| 5.2      | Leite de arroz . . . . .                    | 47        |
| 5.3      | Leite de amêndoas . . . . .                 | 47        |

# Introdução

A alimentação vegetariana é uma maneira agradável de se obter uma boa saúde, ao mesmo tempo que se poupam os outros animais e a própria Terra. O padrão de refeições vegetarianas é baseado numa larga variedade de alimentos que satisfazem, são deliciosos e saudáveis.

A menor propensão a doenças relacionadas com o excesso de consumo de proteínas e de gorduras saturadas (doenças cardíacas, níveis elevados de colesterol, etc.), por parte dos vegetarianos, prova que o seu padrão alimentar pode ser mais saudável do que o baseado em carne.

A carne não é essencial para a saúde. Os vegetais, frutas, leguminosas e cereais fornecem todos os nutrientes de que o nosso organismo necessita, inclusive as proteínas.

Os ingredientes das receitas apresentadas podem ser encontrados em hipermercados na secção de produtos naturais/vegetarianos, em lojas de produtos naturais ou macrobióticos ou ainda na internet.

Mais informações em:

[http://www.centrovegetariano.org/index.php?article\\_id=302](http://www.centrovegetariano.org/index.php?article_id=302) e

[http://www.centrovegetariano.org/index.php?article\\_id=310](http://www.centrovegetariano.org/index.php?article_id=310).

Em todas as receitas, o leite de vaca e derivados podem ser substituídos pelos mesmos produtos derivados de soja. Em sobremesas, os ovos podem ser substituídos de várias formas. Uma delas é utilizar uma colher de sopa de farinha maisena por cada ovo.

Mais dicas em: [http://www.centrovegetariano.org/index.php?article\\_id=13](http://www.centrovegetariano.org/index.php?article_id=13).



# Capítulo 1

## Entradas

### 1.1 Pães

#### 1.1.1 Pão de aveia

**Ingredientes:**

1 colher de sopa de fermento granulado ou 2 tabletes

2 colheres de sopa de açúcar mascavado

$\frac{1}{2}$  chávena de chá de água morna

2 colheres de sopa de óleo

1 chávena de aveia crua

2 chávenas de chá de água a ferver

5 chávenas de chá de farinha de trigo

1 colher de sopa de sal

$\frac{1}{2}$  chávena de chá de farinha de soja

**Preparação:**

Dissolve o fermento e uma colher de açúcar na primeira quantidade de água morna e deixa crescer durante meia hora, numa tigela coberta. Noutra tigela, mistura a outra colher de açúcar, o sal, o óleo e a aveia. Coloca o fermento já crescido, junta a farinha de trigo e a de soja. Mistura bem. Se precisares, junta mais farinha. Amassa numa mesa enfarinhada, durante 10 minutos. Põe durante duas horas a massa numa tigela untada e coberta, até dobrar de volume. Amassa-a outra vez

durante um minuto e deixa crescer novamente. Amassa de novo cerca de dois minutos e molda os pães do tamanho da tua preferência. Coloca em formas untadas e pincela óleo por toda a superfície. Deixa dobrar de volume e assa em forno quente durante cerca de uma hora. Tira-os das formas para arrefecerem.

### 1.1.2 Pão integral

#### **Ingredientes:**

800g de farinha integral  
250g de farinha de trigo branca  
40g de fermento  
100g de açúcar  
1 chávena de gérmen de trigo  
1 colher de sobremesa de sal  
650ml de água  
100ml de óleo

#### **Preparação:**

Prepara uma levedura com o fermento, 1 copo de água, 1 chávena de farinha de trigo, 1 pitada de sal e 1 colher de açúcar. Deixa levedar cerca de 3 horas. Depois, junta a restante água, o óleo e os demais ingredientes e amassa bem. Deixa crescer na tigela até dobrar de volume. Divide a massa, enrola os pães e coloca em formas untadas com óleo e salpicadas de farinha de trigo. Deixa crescer durante meia hora e assa em forno a 170°C de temperatura, durante 35 minutos.

### 1.1.3 Pão de minuto

#### **Ingredientes (para 10 unidades):**

$\frac{1}{2}$  chávena de farelo de trigo  
1  $\frac{1}{2}$  chávenas de farinha de trigo integral  
1 chávena de água  
2 colheres de sopa de leite de soja  
2 colheres de sopa de açúcar mascavado  
1 colher de chá de fermento em pó

## 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:

