

# RECEITAS VEGETARIANAS

*do BRASIL e d'Além*

**Autores : o povo do Mundo**

*Sendo receitas que se passam de pessoa a pessoa, este documento foi criado por varias pessoas do mundo inteiro. Os autores são consequentemente todos os seres humanos do planeta Terra, designados por "o povo do Mundo. Ninguém pode apropriar-se este documento que está protegido mundialmente a nivel da lei pela licença Creative Commons Atribuição 2.5 descrita nesta página.*

### Copyright

Este trabalho está licenciado sob uma **Licença Creative Commons Atribuição2.5**. Para ver uma cópia desta licença, visite <http://creativecommons.org/licenses/by/2.5/> ou envie uma carta para Creative Commons, 559 Nathan Abbott Way, Stanford, California 94305, USA.



### Atribuição 2.5

#### Você pode:

- copiar, distribuir, exibir e executar a obra
- criar obras derivadas
- fazer uso comercial da obra

#### Sob as seguintes condições:



**Atribuição.** Você deve dar crédito ao autor original, da forma especificada pelo autor ou licenciante.

- Para cada novo uso ou distribuição, você deve deixar claro para outros os termos da licença desta obra.
- Qualquer uma destas condições podem ser renunciadas, desde que Você obtenha permissão do autor.

**Qualquer direito de uso legítimo (ou "fair use") concedido por lei, ou qualquer outro direito protegido pela legislação local, não são em hipótese alguma afetados pelo disposto acima.**

**Este é um sumário para leigos da [Licença Jurídica \(na íntegra\)](#).**

**[Termo de exoneração de responsabilidade](#)** 

## Índice de receitas

- 1 - Bife de batata
- 2 - Croquete de batata e tofu (6 pessoas)
- 3 - Almôndega de Legumes
- 4 - Quibe de forno ou frito
- 5 - Quibe de forno
- 6 - Kafta
- 7 - Hambúrguer de lentilha
- 8 - Hambúrguer vegetariano
- 9 - Estrogonofe vegetariano
- 10 - Bacalhoda sem bacalhau
- 11 - Lasanha de Beringela
- 12 - Macarrão com Brócoli Pasta Dish
- 13 - Macarrão Integral ao sugo
- 14 - Massa para pastel, torta salgada ou pizza integral - 1
- 15 - Massa para pastel, torta salgada ou pizza integral - 2
- 16 - Esfiha com carne de soja em lata (aproximadamente 35 esfihas)
- 17 - Bolinhos de Coco
- 18 - Massa com tofu/seitan
- 19 - Pastel de cogumelos com legumes
- 20 - Sorvete de laranja
- 21 - Croquete de milho verde
- 22 - Empadas de palmito
- 23 - Cozido de repolhos
- 24 - Couve-flor com queijo
- 25 - Cozinha de milho e provolone
- 26 - Chuchu ao forno
- 27 - Bolo salgado de milho
- 28 - Bolo salgado de legumes
- 29 - Bife de batata
- 30 - Berinjela assada
- 31 - Assado de soja e carne vegetal
- 32 - Arroz integral
- 33 - Almôndegas de soja
- 34 - Quibe Vegetal (vegan)
- 35 - Lasanha vegan
- 36 - Lasanha de Abóbora e Espinafre
- 37 - Grão de Bico à Moda Indiana
- 38 - Estrogonofe vegetariano
- 39 - Almôndegas de legumes
- 40 - Almôndegas de aveia e cenoura
- 41 - Torta salgada de queijinho ou tofu
- 42 - Pão só Integral
- 43 - Pão Integral de Mistura
- 44 - Panquecas integrais de frutas
- 45 - Charutininhos de repolho
- 46 - Crosta de maçãs e peras
- 47 - Bolo integral
- 48 - Bolo maluco
- 49 - Bolo de manga
- 50 - Bolo de gengibre
- 51 - Bolo de frutas mais fácil do mundo
- 52 - Bolo de frutas frescas
- 53 - Bolo de chocolate super fácil
- 54 - Torta Americana
- 55 - Pão de mandioquinha
- 56 - Mousse de queijo
- 57 - Moqueca de palmito
- 58 - Massa verde para macarrão
- 59 - Strogonofe de soja
- 60 - Empadinha Vegetal
- 62 - Carne de soja
- 63 - Esfiha de soja

## Receitas Naturais

### **Bife de batata**

#### Ingredientes

2 xícaras de batata crua, ralada com casca  
1 xícara de cenoura ralada fininho  
1 xícara de farinha de trigo  
1/2 xícara de cebola picadinha  
1/4 de xícara de cebolinha picada  
1 ovo ou farinha de rosca até dar consistência  
salsa  
sal a gosto

#### Modo de fazer

Misturar todos is ingredientes e formar os bifes. Assar em forma untada.

### **Croquete de batata e tofu (6 pessoas)**

#### Ingredientes:

1 xícara de batata crua ralada  
1 xícara de tofu amassado  
2 colheres de sopa de cebolinha verde picada  
1/2 colher de sobremesa de sal  
óleo para fritar

#### Modo de fazer:

Misturar os ingredientes e fritar às colheradas, em óleo quente até dourarem.  
Retirar com escumadeira e deixar os croquetes escorrerem em papel absorvente.  
Servir quentinhos e ainda crocantes.

Fonte:livro

### **Almôndega de Legumes**

- 100 g de farinha de rosca
- 200 g de cenoura crua ralada ( no ralo grosso )
- 200 g de chuchu cru ralado ( no ralo - grosso )
- 100 g de cebola
- 10 g de salsinha picada
- 10 g de margarina
- Pouco sal.

Misture todos os ingredientes e faça as bolinhas. Coloque em forma untada e leve ao forno.

### **Quibe de forno ou frito**

Põe-se de manhã bem cedo de molho em um pouco de água duas xícaras de trigo picado. Na hora de fazer o almoço pica-se em uma vasilha tudo bem miúdo.

#### Ingredientes

1 pimentão  
1 cenoura regular em laminas bem finas  
3 tomates  
bastante cheiro verde  
1 cebola inteira batida  
3 dentes de alho  
hortela picadinha,  
azeitonas pretas sal a gosto.

#### Modo de fazer

Junta-se tudo ao trigo que já deve estar bem amassado com a ponta dos dedos ou passado na máquina. Acrescenta-se então 2 ovos inteiros e 1 pirex de parmesão ralado. Mistura-se tudo e põe-se um pouco de azeite. Mistura-se novamente e arruma-se num pirex untado com azeite. Rega-se por cima com azeite, indo a seguir ao forno.

Frito:

Poe-se depois de escolhido e lavado um pouco de trigo (uma ou duas xícaras) de molho em um pouco de água (que cubra) de véspera. No dia seguinte passa-se na maquina de moer carne, depois de bem espremido e retirada toda a água, tempera-se com cheiro verde fininho, hortelã picada, nem miúda, cebola de cabeça batida, alho, sal a gosto e pimenta. Amasse bem com a ponta dos dedos, acrescenta-se então 1 gema de ovo e 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado. Amassa-se muito bem novamente. Fazem-se os kibes que devem levar no meio uma tirinha e azeitona. Fritam-se. Se for preciso poe-se na palma da mão um pouco de farinha de trigo para enrolá-los.

### **Quibe de forno**

#### Ingredientes

3/4 de xícara de trigo para quibe

250g de soja temperada

! cebola média bem picada

3 colheres de sopa de azeite de oliva

1 colher de sopa de hortelã picada

1 pitada de canela em pó

sal e pimenta síria , ou pimenta do reino a gosto

#### Modo de fazer

Deixe o trigo de molho por uma hora e meia. Escorra e esprema bem com as mãos. Misture bem todos os ingredientes. Unte um refratário com azeite de oliva. Espalhe os ingredientes uniformemente pela forma apertando. Regue com azeite e leve ao forno médio por vinte minutos. Fica uma delícia com o molho de tahine da receita do tabule.

### **Kafta**

#### Ingredientes

A Kafta é semelhante ao kibe frito, porém mais seca, mais dura e de formato diferente.

1 xícara de soja temperada

1 e 1/2 xícara de trigo para kibe

Azeite de oliva para fritar

#### Modo de fazer

Misture a soja com o trigo, que deve ter sido deixado de molho por uma hora e meia. Forme rolinhos no formato de salsichas. Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira e coloque a kafta quando o azeite estiver bem quente, fritando de todos os lados. Ela deve ficar bem tostada e por igual. Sirva com limões partidos

### **Hambúrguer de lentilha**

#### Ingredientes

2 xíc. de lentilha escorrida cozida, amassada

1 xíc. migalhas de pão integral

1/2 xíc. germe de trigo

Sal a gosto

1/2 cebola ralada

farinha de trigo, óleo

#### Modo de fazer

Misture os primeiros cinco ingredientes. Passe na farinha de trigo e frite os bifés.

8 porções

Nota: Eu costumo incrementar esta receita colocando mais temperos: cominho em grão, uma pitadinha de pimenta, etc. e quando não tenho germe de trigo em casa, uso aveia que dá no mesmo.

### **Hambúrguer vegetariano**

#### Ingredientes

- 2 xícaras de glúten moído(carne vegetal)
- 2 xícaras de carne de soja (da pequena) deixadas de molho em água temperada com alho e sal
- 4 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 xícaras de aveia
- 2 tomates sem pele picadinhos
- 3 dentes de alho
- 1 cebola picadinha
- 4 colheres de sopa de salsinha ou cebolinha verde
- 1 colher de chá de orégano
- sal a gosto

#### Modo de fazer

Misture tudo muito bem com as mãos até a massa se tornar homogênea. Modele os hambúrgueres e leve-os para assar em forno moderado até ficarem sequinhos. Faça um molho de sua preferência para servir.

### **Estrogonofe vegetariano**

#### INGREDIENTES:

2 Xícaras de \*PVT grossa hidratada, 1 xíc. leite de aveia ou outro leite vegetal (pág. 30 a 32), 1 Pacote de purê de tomate, meia xícara de mostarda líquida, meia xícara de água, 2 Colheres de sopa de óleo vegetal, meia Cebola picada, pimenta e sal a gosto.

**PREPARO:** Cozinhe a soja, escorra e descanse-a. Frite a cebola no óleo quente, acrescente o purê de tomate, a mostarda, a água, os temperos e a soja. Assim que ferver, diminua o fogo e cozinhe até engrossar. Quando desligar o fogo, coloque o leite de aveia misture bem. Sirva com arroz e batatas.

### **Bacalhoda sem bacalhau**

#### INGREDIENTES:

2 xíc. de (chá) proteína de soja 1 xíc. de batatas em rodela, 3 cebolas grandes cortadas em laminas, 2 pimentões vermelhos cortados em tiras, 2 tomates picados, sem pele e sem semente, 3 ovos (caipiras) cozidos e picados (tente sem os ovos), 1 xícara de (chá) azeitonas pretas (sem caroço), 1 xícara de salsa e cebolinha picadas, 5 dentes de alho socados, 1/2 xíc. de (chá) de azeite de oliva, sal marinho e pimenta a gosto.

#### PREPARO:

Deixe a proteína de soja de molho em 1 xícara de (chá) água mais o shoyu, por aproximadamente 15 minutos, após hidratada, corta-las em tiras, refogar em fogo brando com o líquido que ficou de molho, temperar, salsa cebola e alho desidratados. Arrume em um pirex, uma camada de batatas, uma de proteína outras com os componentes acima, repita as camadas até os componentes terminarem. Regue com azeite e leve ao forno, coberto com papel alumínio, até que as batatas fiquem macias, aproximadamente em 30 minutos. Dica : Sirva acompanhada do Arroz Integral Tempo de confecção : aproximadamente 40 minutos Rendimento: De 4 a 6 pessoas

### **Lasanha de Berinjela**

#### INGREDIENTES:

1 berinjela, meio tomate, meio pimentão, meia cebola, milho verde, ervilha, óleo, azeite, extrato de tomate e orégano.

#### PREPARO:

Corte as berinjelas em fatias e as frite no azeite de oliva ao ponto de ficarem douradinhas. Prepare o recheio com tempero de tomate, pimentão, cebola e extrato de tomate depois misture ao milho verde e à ervilha. Arrume uma tigela, coloque um pouco de óleo, coloque uma camada de berinjela fatiada e outra de tempero. Depois cubra com mais berinjelas. Deixe assar até as berinjelas ficarem meio derretidas

### **Macarrão com brócoli pasta dish**

#### INGREDIENTES:

2 colheres de sopa de óleo, 3 cebolinhas verdes, 1 cabeça de brócolo picada, 1 xícara de macarrão

trançado, cozido, escorrido, 1/2 xícara de ervilhas 1 c. de chá de óleo de gergelim, 1 xícara de repolho ralado.

**PREPARO:**

Pegue uma panela grande, coloque o óleo e frite a cebolinha e o brócolo, até ficar macio; inclua o macarrão, o repolho e a ervilha e frite por 5 minutos; no fim acrescente óleo de gergelim como tempero. Sirva quente

**Macarrão Integral ao sugo**

**INGREDIENTES:**

1 pacote de Macarrão Integral Para o molho: 2 colheres (sopa) de salsa, 2 colheres (sopa) de cebolinha picadinha, 2 cebolas médias picadas, 3 colheres (sopa) de manjericão, azeite a gosto, sal Marinho, a gosto.

**PREPARO:**

Cozinhar o macarrão em água fervente com sal por cerca de 15 minutos. Em outra panela com pouca água, refogar a cebola, a salsa, a cebolinha e o manjericão. Em seguida incluir sal e o molho de tomate, e deixar ferver por cerca de 5 minutos. Escorrer o macarrão já cozido e misture-o com o molho, regando com azeite.

Rendimento: 4-6 porções.

**Massa para pastel, torta salgada ou pizza integral - 1**

**INGREDIENTES:**

1 kg de farinha de trigo integral, 1 xícara de azeite, pitadas de sal e açúcar, fermento para pão, 1 1/2 xíc. de água morna.

**PREPARO:**

Amassar bem, deixar descansar coberto com pano úmido por 1 hora. Abrir com o rolo na espessura que quiser e usar o recheio a gosto. Asse as pizzas ou os pastéis e bom apetite. Esta massa pode ser congelada.

**Massa para pastel, torta salgada ou pizza integral -2**

**INGREDIENTES:**

1 xícara de farinha de trigo integral fina 1/2 xícara de farinha de trigo integral grossa 1 colher de cafezinho de fermento biológico seco instantâneo - 3 colh. de óleo 1 pitada de sal marinho - água morna.

**PREPARO:**

Peneire as farinhas, o sal e o fermento. Vá juntando aos poucos a água morna e o óleo até dar o ponto do lóbulo da orelha. Abra a massa do centro para as bordas, girando-a e tentando dar a forma e o tamanho do recipiente escolhido. Se necessário, espalhe sobre a superfície onde estiver abrindo a massa um pouquinho de farinha fina para que não grude. Coloque em forma untada e deixe descansar enquanto faz o recheio.

Dica: 1. Dá um excelente rolo de massas um pedaço bem lisinho de cabo (de madeira) de vassoura de +- 50 cm; 2. Para o recheio ficar mais gostoso, use queijo colonial ou mussarela ralada, em vez de usar mussarela fatiada. Misture-o bem ao recheio antes de espalhar sobre a massa e capriche no orégano

**Esfira com carne de soja em lata (aproximadamente 35 esfihas)**

**Massa integral para esfiha:**

2 copos de farinha de trigo branca  
2 copos de farinha de trigo integral  
2 colheres de sopa de farinha de soja  
2 colheres de sobremesa de fermento biológico  
2 colheres de sopa de água  
2 colheres de sopa de óleo  
2 copos de leite de soja morno

**Recheio:**

2 latas de carne de soja moída  
3 cebolas raladas  
4 dentes de alho espremidos  
1/2 xícara de salsa fresca picada

1/2 xícara de cebolinha fresca picada  
1 pimentão amarelo cortado ralado  
1 copo de repolho ralado  
2 colheres de sobremesa de zattar  
1 colher de sobremesa de sal  
2 colheres de sopa de azeite de oliva  
limão a gosto  
molho de pimenta a gosto

Modo de fazer:

Colocar o azeite numa panela larga, fritar a cebola ralada e o alho e quando dourar adicionar a carne de soja, o pimentão, o repolho, salsa, cebolinha, zattar e o sal. Tampar a panela e manter o fogo baixo por 20 minutos, mexendo de vez em quando. Retirar a panela do fogo e deixar esfriar. Para a massa, misturar uma colher de sobremesa de farinha de trigo com o fermento biológico e 2 colheres de sopa de água. Deixar em repouso por 10 minutos, adicionar os demais ingredientes e misturar bem. Virar a massa em mesa enfarinhada e trabalhar com as mãos até tornar-se lisa e elástica. Abrir a massa com rolo de madeira e com um pote plástico quadrado cortar porções de massa. Colocar uma colher de recheio em cada quadrado e dobrar, dando formato triangular. Pressionar levemente as bordas com os dedos e fechar. Proceder assim com cada uma. Arrumar as esfihas numa assadeira untada e assar em forno pré-aquecido a 180 graus por 35 minutos, ou até que estejam douradas. Servi-las quentes, com limão e molho de pimenta a gosto.

**Bolinhos de Coco**

Ingredientes:

200ml de açúcar  
5 colheres de sopa de leite de soja  
2 chávenas de chá de soja granulada

3 chávenas de chá de coco ralado  
4 colheres de sopa de manteiga de soja  
2 ½ chávenas de chá de água  
200 ml de leite de coco

**Massa com tofu/seitan**

Ingredientes:

350g tofu/seitan  
250g esparguete ou massa cotovelinhos  
4 dentes de alho  
azeite q.b  
sal q.b  
pimenta q.b

**Pastel de cogumelos com legumes**

MASSA:

2 chávenas de farinha  
1 ovo  
100 g de manteiga de soja  
1/2 chávena de leite de soja

**Sorvete de laranja**

Ingredientes:

250g de açúcar cristal  
1 colher de chá de canela  
450ml de sumo de laranja natural  
350g de polpa de laranjas  
frutos frescos q.b

**Croquete de milho verde**

Ingredientes:

2 xícaras de milho verde cozido

1½ xícaras de leite  
250g carne de soja  
3 colheres de óleo  
1 cebola ralada  
½ xícara de maizena  
2 ovos  
2 colheres de salsa picada  
1 xícara de farinha de rosca  
óleo para fritura

Modo de Preparo:

Bata o milho no liquidificador com parte do leite, passe pela peneira juntando aos poucos o leite restante, leve ao fogo mexendo até engrossar, frite a carne de soja no óleo, mexendo até secar. Adicione a cebola e refogue, junte depois o creme de milho a maizena os ovos, leve ao fogo novamente e mexa até a massa ficar consistente. Misture a salsa e deixe esfriar. Faça os croquetes e passe na farinha de rosca. Frite em óleo não muito quente.

**Empadas de palmito**

Ingredientes

1/2 quilo de farinha de trigo  
250 gramas de gordura vegetal  
2 ovos  
Sal a gosto

Modo de Preparo

Derreta um pouco a gordura. Bata os ovos. Misture tudo com os dedos, sem amassar. Forre as forminhas com 2/3 dessa massa. Ponha o recheio de palmito e cubra com a outra parte da massa, apertando bem dos lados. Pincele com 1 gema batida e asse em forno quente por 20 minutos ou até ficarem douradas. Deixe esfriar e remova-as com cuidado para não quebrarem.

RECHEIO

Cozinhe umas cenouras bem picadinhas; refogue um palmito picadinho com cebola, alho, tomate, pimentão picadinho. Ponha 1 colher de farinha de trigo ou maizena diluída no leite. Por fim, azeitonas picadas. Misture tudo e recheie as empadas.

**Cozido de Repolhos**

Ingredientes

1/4 repolho verde  
1/4 repolho roxo  
1 cenoura  
1/2 cebola  
sal, azeite, pimenta do reino e vinagre

Modo de Preparo

cortar o repolho em tiras, ralar a cenoura e a cebola, temperar a gosto e é só comer.

\*sugestão: refogado fritar em azeite alho esmagado, e refogar o repolho e a cenoura, temperar com sal e pimenta, muito bom!

**Couve-flor com queijo**

Ingredientes

1 couve-flor (média)  
3 xícaras de leite  
2 gemas  
2 colheres (sopa) de amido de milho (maisena)  
1 colher (sopa) de margarina  
5 colheres (sopa) de queijo ralado  
2 claras em neve  
200 g de mussarela  
Sal

### Modo de Preparo

Corte a couve-flor em raminhos e cozinhe em pouca água e sal. Reserve. À parte, misture o leite com as gemas e a maisena. Junte a margarina e o sal. Leve ao fogo, mexendo sempre, até engrossar. Junte três colheres de sopa de queijo ralado, retire do fogo e misture bem. Despeje metade desse creme numa forma refratária untada. Coloque a couve-flor e, em seguida, a mussarela entre os pedaços de couve-flor. Espalhe o creme restante e cubra com as claras. Polvilhe o queijo ralado e leve ao forno médio até dourar, cerca de 15 minutos. Sirva em seguida

### **Coxinha de milho e provolone**

#### Ingredientes

##### MASSA

½ litro de leite  
100 g de manteiga  
½ lata de milho verde batido no liquidificador  
3 colheres de sopa de creme de milho  
2 gemas  
3 colheres de sopa de farinha de trigo  
1 ½ xícara de chá de farinha de milho  
1 tablete de caldo de legumes  
Sal a gosto  
1 colher de sopa de salsinha a gosto

#### RECHEIO

1 xícara de chá de requeijão  
½ lata de milho verde refogado  
1 xícara de chá de provolone ralado  
1 colher de chá de orégano

### Modo de Preparo

- Levar todos os ingredientes ao fogo, menos a farinha de trigo. Deixe ferver e junte a farinha de trigo. Mexa até soltar da panela. Retire da panela e sove bem a massa. Recheie e modelar. Passar na clara e na farinha de rosca. Fritar em óleo quente.
- Para o recheio: misture todos os ingredientes.

### **Chuchu ao forno**

#### Ingredientes

4 chuchus descascados e cortados em quadradinhos  
1 cebola picada  
2 colheres (sopa) de óleo  
3 dentes de alho esmagados  
3 colheres (sopa) de cheiro-verde  
3 ovos batidos  
1/2 xícara de queijo parmesão ralado  
1 pimentão verde picado  
Sal

### Modo de Preparo

Numa panela, refogue o chuchu no óleo, com a cebola, o alho, sal e cheiro-verde. Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo até que o chuchu fique macio. Desligue o fogo, acrescente os ovos, o queijo e o pimentão. Coloque a mistura numa forma refratária untada e leve ao forno médio para assar por aproximadamente 40 minutos, até ficar dourado.

### **Bolo salgado de milho**

#### Ingredientes

6 espigas de milho verde  
1 xícara de leite de soja  
3 colheres (sopa) de óleo

1 cebola ralada  
Cebolinha picada  
Sal

Modo de Preparo

Rale as espigas ou bata o milho debulhado no liquidificador. Junte aos demais ingredientes, misturando ligeiramente. Despeje a massa em forma refratária untada, e asse em forno quente até adquirir consistência.

**Bolo salgado de legumes**

Ingredientes:

1 cebola grande  
2 dentes de alho picados  
½ colher (sopa) de manteiga  
2 colheres (sopa) de óleo  
1 xícara de cenoura, raladas no ralo grosso  
1 xícara de abóbora ralada no ralo grosso  
1 xícara de repolho ralado no ralo grosso e mais algum legume que tenha. Se for vagem ou couve flor, devem ser picadinhos.  
Sal e pimenta  
1 colher (chá) de açúcar  
¾ de xícara de salsa picadinha  
Água suficiente  
1 xícara de leite  
5 colheres (sopa) de maizena  
5 ovos batidos  
¾ de xícara de queijo ralado.

Modo de Preparo:

Faça um refogado com a cebola, alho, manteiga e óleo. Junte os legumes, os temperos e cozinhe em fogo brando, pingando água aos poucos, até ficarem macios. Deixe esfriar e reserve. À parte, bata o leite, a maizena, os ovos, o queijo ralado e misture ao refogado. Despeje em forma com furo ao meio, untada e polvilhada com farinha de rosca. Asse em forno moderado, durante 25 minutos, mais ou menos. Sirva quente.

**Bife de batata**

Ingredientes

2 xícaras de batata crua, ralada com casca  
1 xícara de cenoura ralada fininho  
1 xícara de farinha de trigo  
1/2 xícara de cebola picadinha  
1/4 de xícara de cebolinha picada  
1 ovo ou farinha de rosca até dar consistência  
salsa  
sal a gosto

Modo de fazer

Misturar todos is ingredientes e formar os bifes. Assar em forma untada.

**Berinjela assada**

Ingredientes

1 berinjela 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

#### Modo de Preparo

Descasque e corte a beringela e cozinhe-a em água e sal. Escorra a água e ponha à parte. Frite a cebola e o alho no óleo, junte o pimentão, a salsa, o molho de soja e sal, e cozinhe um pouquinho. Acrescente a farinha, mexendo bem, e junte uma xícara do líquido e a beringela. Forre uma assadeira grande com as fatias de pão e despeje sobre elas a mistura. Cubra com as fatias de tomate e salpique queijo ralado sobre tudo. Asse e sirva quente.

### **Assado de soja e carne vegetal**

#### Ingredientes

1 lata de carne vegetal  
2 xícaras de feijão de soja cozido  
2 dentes de alho esmagados  
1 cebola grande bem picada  
2 tomates picados  
1 chávena de molho de tomate  
1 pimentão picado  
2 chávenas de aveia  
2 colheres de óleo  
12 azeitonas picadas  
sal  
cebolinha  
orégano

#### Modo de Preparo

Mistura tudo e leva a assar em forma untada, em forno quente.

### **Assado de Glúten**

#### Ingredientes

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

#### Modo de Preparo

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.

### **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.

### **Almôndegas de soja**

#### Ingredientes

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

Modo de Preparo

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.

**Quibe Vegetal (vegan)**

Ingredientes

Triguilho  
Sal  
Cebola ralada  
Sumo de gengibre ou alho socado  
Limão  
Cheiro verde  
Coentro  
Hortelã

Modo de fazer

Ponha triguilho de molho durante a noite; Pela manhã, esprema. Junte o sal, a cebola ralada, o sumo de gengibre ou alho socado, o limão, o cheiro verde, o coentro e a hortelã  
Faça os bolinhos . Frite ou ponha no tabuleiro para assar.

## **Lasanha vegan**

### Ingredientes

1 pacote de massa para lasanha pré cozida  
2 abobrinhas médias  
1 tomate médio sem pele e sem sementes  
5 dentes de alho  
5 colheres (sopa) de azeite  
2 batatas grandes  
1 cebola  
2 cenouras grandes  
salsinha, cebolinha (ou orégano ou manjericão)  
sal e pimenta a gosto  
1 vidro de palmito  
2 colheres (sopa) de farinha de trigo  
1 xícara de purê de tomates

### Modo de fazer

Corte as abobrinhas em lâminas no sentido do comprimento (com o descascador de batatas ou com o cortador de cebolas). Coloque em um recipiente com água e sal e reserve. Faça o mesmo com as cenouras. Escorra o palmito e ferva por 15 minutos em água e sal, pique em pedaços bem pequenos e reserve. Em uma panela coloque a batata, o tomate, a cebola, duas colheres de azeite, dois dentes de alho amassados, sal, pimenta a gosto, salsinha, cebolinha (ou outro tempero) e deixe cozinhar. Quando a batata estiver macia desligue o fogo. Retire duas conchas do caldo e reserve. Bata o resto no liquidificador junto com a farinha de trigo, leve novamente ao fogo para engrossar (deve ficar com a consistência de um molho se for necessário coloque mais água). Reserve este molho.

Em uma panela coloque 3 colheres de azeite e refogue os três dentes de alho, coloque as duas conchas do caldo, o purê de tomates e deixe ferver, coloque sal, pimenta e os temperos (salsinha, cebolinha, ou orégano, ou manjericão) e deixe apurar um pouco, mas tem de ficar um molho bem líquido. Se for necessário coloque mais água. Reserve este molho.

Pegue uma forma para montar a lasanha, forre o fundo da forma com molho de tomate, coloque uma camada de folhas de lasanha, coloque uma camada de lâminas de abobrinha, despeje um pouco de molho de tomate por cima, coloque outra camada de folhas de lasanha, coloque uma camada de lâminas de cenoura, jogue um pouco de molho por cima, coloque uma camada de folhas de lasanha, coloque uma camada de palmito picado, coloque uma camada de molho de tomate por cima, vá alternado as camadas até faltar 2 centímetros para alcançar a borda da forma então coloque mais uma camada de molho de tomate e jogue o molho de batata por cima. Cubra a forma com papel alumínio e deixe assando em forno alto por 30 minutos, retire o papel de alumínio e deixe mais 15 minutos em forno alto. Retire do forno e deixe esfriar um pouco.

### Observações :

- essa lasanha como qualquer outra, fica melhor quando feita de um dia para o outro, ela fica mais firme na hora de cortar ;
- o molho de tomate pode ser o que a pessoa desejar ;
- a receita não é tão complicada como parece.

## **Lasanha de Abóbora e Espinafre**

### Ingredientes

2 colheres (sopa) de azeite de oliva  
3 xícaras (chá) de cebolinha picada (umas 4 pequenas)  
3 dentes de alho amassados  
1 colher (sopa) de sálvia fresca picada  
5 xícaras (chá) de abóbora madura, cortada em cubinhos de 1 cm.  
1/2 xícara de vinho branco seco  
1/2 xícara de água  
280 g. de espinafre congelado (descongelar e espremer bem)  
1/2 colher (chá) de pimenta do reino  
3 colheres (sopa) de farinha de trigo  
2 1/2 xícaras (chá) de leite semi-desnatado

1/4 de xícara de "cream cheese" em temperatura ambiente  
1/4 colher (chá) de noz-moscada  
1/8 colher (chá) de pimenta do reino  
12 tiras de lasanha cozidas  
1-1/4 de xícara (chá) de mozzarella ralada  
3/4 de xícara (chá) de provolone ralado

#### Modo de fazer

Aqueça o óleo em uma panela não-aderente sob fogo médio. Junte as cebolinhas, o alho e a sálvia. Refogue por 5 minutos, até as cebolinhas ficarem macias. Adicione a abóbora, o vinho branco e a água. Cubra e cozinhe por uns 20 minutos, até a abóbora ficar macia. Retire do fogo e misture o espinafre e a pimenta. Reserve. Coloque a farinha em uma caçarola grande e misture o leite aos poucos. Cozinhe em fogo médio, mexendo constantemente durante 10 minutos, até a mistura engrossar. Acrescente o "cream cheese" e mexa até derreter. Retire do fogo e adicione a noz moscada e a pimenta. Reserve. Misture os dois queijos ralados em uma tigela grande. Unte um refratário de aprox. 20 x 27 cm. e espalhe no fundo 1/2 xícara do molho branco. Cubra com duas tiras de lasanha cozida. Espalhe 2 xícaras da mistura de abóbora uniformemente sobre a lasanha. Cubra com 1/2 xícara de molho branco e 1/2 xícara dos queijos ralados misturados. Repita as camadas mais 2 vezes. Espalhe o restante do molho sobre a última camada de lasanha. Cubra com papel-alumínio e guarde na geladeira até a hora de assar. Para servir, aqueça o forno e asse a lasanha coberta durante 30 minutos. Retire o papel-alumínio, polvilhe com o restante dos queijos ralados e asse durante mais 10 minutos, gratinar. Deixe descansar durante 10 minutos antes de servir.

8 porções

### **Grão de Bico à Moda Indiana — vegan**

#### Ingredientes

2 colheres de óleo  
1 xícara de cebola picada  
1/2 xícara de pimentão vermelho picado  
1/2 xícara de pimentão verde picado  
3 dentes de alho amassados  
1 colher (de chá) de gengibre ralado  
1 colher (de sopa) de curry  
500 g de tomates sem pele  
500 g de grão-de-bico cozido (deixar de molho na véspera e cozinhar na panela de pressão)  
150 g de folhas de espinafre  
2 xícaras de couve-flor cozida no vapor  
1/4 colher (chá) de sal  
1/4 colher (chá) de sal de pimenta Caiena

#### Modo de fazer

Refogue a cebola, o alho e o gengibre no óleo durante 2 minutos. Junte o curry e refogue mais 3 minutos, mexendo. Junte os tomates e deixe cozinhar até quase ficarem desmanchados. Junte os pimentões e tempere com sal e pimenta Caiena. Acrescente o grão-de-bico cozido e o espinafre, mexendo. Coloque a couve-flor por cima. Cubra e deixe cozinhar no vapor durante 10 minutos, ou até que a couve-flor fique macia. Obs. Fica mais bonito se cozinhar diretamente em uma panela que possa ir à mesa, pois a couve-flor branca sobre o ensopado faz um contraste bonito. Servir acompanhado de arroz branco.

### **Estrogonofe vegetariano**

#### Ingredientes

3 xícaras de cenouras refogadas e partidas em palitinhos  
sal  
2 colheres de sopa de manteiga  
6 tomates peneirados depois de cozidos  
1 lata de cogumelos  
1 lata pequena de palmito  
1 pitada de curry  
1 cebola grande picada

1 colher de sopa de catchup

1 lata de creme de leite.

#### Modo de fazer

Doure a cebola na manteiga, junte-a à cenoura já cozida e ao palmito escorrido e picado, adicione os tomates e o catchup. Ferva 5 minutos. Adicione por último os cogumelos e o creme de leite. Misture bem e sirva logo com arroz simples

#### **Almôndegas de legumes**

##### Ingredientes

- 100 g de farinha de rosca
- 200 g de cenoura crua ralada ( no ralo grosso )
- 200 g de chuchu cru ralado ( no ralo - grosso )
- 100 g de cebola
- 10 g de salsinha picada
- 10 g de margarina
- Pouco sal.

##### Modo de fazer

Misture todos os ingredientes e faça as bolinhas. Coloque em forma untada e leve ao forno.

#### **Almôndegas de aveia e cenoura**

##### Ingredientes

- 1 xícara de aveia crua
- 1 xícara de cenoura ralada fino
- ½ xícara de farinha de rosca
- ½ xícara de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de queijo ralado
- cheiro verde picado
- manjeriço
- sal
- farinha de rosca.

##### Modo de fazer

Misture todos os ingredientes e faça pequenas almôndegas e asse em forma untada. Depois de assadas, cozinhe em molho ralo de tomate por 15 minutos.

#### **Torta salgada de queijinho ou tofu**

##### Ingredientes

- 4 cenouras
- 1 tofu ou 400g de queijinho
- 1 colher de chá de sal

##### Modo de fazer

Lave as cenouras com uma escova e corte-as em pequenos cubos (primeiro em tiras finas e depois em cubinhos) ou rale-as no lado do ralador que deixa tudo compridinho. Cozinhe-as em bem pouca água em fogo baixo por poucos minutos. Acrescente o sal e o queijinho e espalhe sobre a massa já esticada na forma. Asse por 35 a 40 minutos em fogo baixo.

#### **Pão só Integral**

##### Ingredientes

- 1 kg de farinha de trigo integral fina
- 1 colher de sobremesa de fermento biológico seco instantâneo (se não for instantâneo, dilua 1 colher de sopa em água morna e deixe descansar por 15 min)
- 1 punhado econômico de sal marinho
- água morna (pouco menos de 1 litro)

##### Modo de fazer

Peneire o trigo, o sal e o fermento instantâneo numa vasilha grande, faça uma cova no centro e vá adicionando, aos poucos, 2/3 da água morna. Pegue duas formas de aproximadamente 8 x 20 cm e unte com óleo de cozinha e reserve. Amasse bem com as duas mãos até que não sobre mais farinha seca. Se

necessário, vá acrescentando o restante da água até a massa ficar na consistência do lóbulo da orelha. Deixe crescer até dobrar de tamanho. Divida a massa em duas partes e coloque uma em cada forma. Deixe descansar por aproximadamente uma hora e asse em forno baixo até que, ao enfiar um palito, ele saia seco. Se estiver com pressa, coloque os pães para crescer direto na forma até dobrar o tamanho e asse do mesmo modo. Para variar pode acrescentar sementes de gergelim, ou de linhaça, ou de girassol sem casca, castanhas ou..., conforme sua preferência.

## **Pão Integral de Mistura**

### Ingredientes

3 xícaras de farinha de trigo integral fina  
1 xícara de farinha de trigo comum  
1 xícara de farinha de milho fina (fubá)  
1 colher de sopa de fermento biológico seco instantâneo  
3 colheres de óleo  
1 punhado econômico de sal marinho  
pouco menos de 1 litro de água morna

### Modo de fazer

Peneire as farinhas, o sal e o fermento em uma vasilha grande. Unte duas formas de aproximadamente 8 x 20 cm cada e reserve. Faça uma cova no centro da farinha, acrescente o óleo e vá adicionando, aos poucos, 2/3 de água morna. Misture muito bem, amassando tudo vigorosamente com as duas mãos até que tome a consistência do lóbulo da orelha. Deixe crescer até dobrar de tamanho direto na forma, se quiser assar logo, ou na vasilha, se tiver tempo e quiser ter um pão mais firme. Deste modo terá que amassar novamente e só então colocar nas formas. Deixe crescer por 1 hora e asse em forno baixo até que quando enfiar um palito ele saia seco do pão.

## **Panquecas integrais de frutas**

### Ingredientes

2 colheres de sopa de óleo vegetal  
1 ½ xícaras de leite (de vaca ou de soja)  
2 colheres de chá de adoçante (por exemplo, xarope de bordo ou mel)  
1 colher de sopa de sementes de linhaça moídas ou substituto comercial de ovos (siga instruções da embalagem), ou 1 ovo  
¼ xícara de germe de trigo  
1 xícara de frutas (morangos, maçãs em fatias finas, bananas ou pêssegos)  
1 xícara de farinha de trigo integral  
¼ xícara de outra farinha (por exemplo, aveia, milho, trigo sarraceno, espelta ou uma maior quantidade de trigo integral)  
2 colheres de chá de fermento  
2 colheres de chá de canela (opcional)

### Modo de fazer

Em uma tigela grande, misture óleo, leite, adoçante e sementes de linhaça moídas. Em uma tigela pequena, misture bem todos os ingredientes secos. Adicione os ingredientes secos à mistura do leite e mexa levemente. Adicione as frutas. (Nota: se a massa estiver muito espessa, acrescente ¼ xícara de líquido). Aqueça uma frigideira não aderente em fogo médio. A chave para uma excelente panqueca é esperar a frigideira ficar bem quente antes de despejar a massa. Cubra o fundo da frigideira com óleo. Entorne a massa e frite até a borda inferior ficar marrom-dourado. Sirva com molho de frutas (ver a seguir), fatias de frutas frescas e/ou xarope de bordo (mel ou melado). Três porções (três panquecas médias por pessoa)

## **Charutinhos de repolho**

### Ingredientes

Folhas grandes de repolho  
Arroz cozido (uma colher de sopa para cada charuto)  
Soja temperada (duas colheres de sopa para cada charuto)  
Azeite de oliva  
Cebola branca  
Hortelã fresco  
1 xícara de Molho de tomate

### Modo de fazer

Afervente as folhas de repolho para amolecer, com cuidado para não desmancharem demais. Misture em um recipiente o arroz, a soja temperada, o azeite, a cebola e o hortelã. Recheie cada charuto, dobre as pontas como se fizesse um pacote e amarre com laços de repolho cru. Leve ao forno médio em forma untada com azeite de oliva e cobertos com molho de tomate, por vinte minutos.

## **Crosta de maçãs e peras**

### Ingredientes

1 xícara de flocos de cereais sem açúcar (bom, suponho que seja vegan... Eu, como radical de carteirinha, usaria aveia em flocos tostada em vez de Flocos de Milho Kellogg's...)

1/4 xícara de suco concentrado de maçã

4 maçãs grandes e de polpa firme, sem caroços e cortadas em fatias

4 peras, sem caroços e cortadas em fatias

Suco de 1 limão

1 colher de chá de canela em pó

Uma pitada de noz moscada

### Modo de fazer

Misture o cereal e o suco concentrado de maçã e deixe descansar até que o suco seja absorvido - pelo menos 10 minutos. Enquanto isso, coloque as maçãs e peras num pirex ou qualquer outro prato que possa ir ao forno, levemente untado com óleo. Salpique suco de limão, canela e noz moscada sobre as frutas. Cubra-as com a mistura de cereais. Asse em forno pré-aquecido a 170 graus por uns 40 minutos ou até as maçãs ficarem macias. Prove; se desejar uma mistura mais doce, deixe no forno por mais tempo.

### **Bolo integral**

Para uma fôrma pequena (redonda, com furo no meio, uns 15 cm de diâmetro)

### Ingredientes

Mais ou menos 2 xícaras de farinha de trigo integral peneirada

3 ovos

Banana passa, ameixa seca, passas, maçã em cubos (opcionais)

Mel (de meia a uma xícara, dependendo da intensidade do doce desejado) ou

açúcar mascavo dissolvido em água morna (mesmas quantidades)

1 pitada de sal

### Modo de fazer

Dilua o mel num pouco d'água para ficar mais fino. Separe as gemas das claras. Bata as gemas numa terrina com um garfo até aumentar de volume, ficar espumoso e esbranquiçado. Vá colocando o mel diluído às colheradas e batendo sem parar. Coloque uma ou duas colheradas, bata até incorporar, mais uma ou duas, bata de novo. Se quiser provar, tem de ficar bem mais doce do que o bolo final. Faça assim até acabar o mel. Vá então polvilhando a farinha sobre o líquido espumoso e continue a bater. Polvilhe um punhado, bata até incorporar, polvilhe mais um punhado, bata até incorporar. Vá sentindo o ponto. Sabe como fica massa de bolo, tipo mingau grossinho que faz aquelas bolhas gordas que sobem lentamente e demoram para explodir? Pois é, quando chega neste ponto é porque já tem farinha suficiente. As duas xícaras devem bastar, mas como a farinha mais nova é mais absorvente do que a farinha velha (e quanto mais orgânica e natural mais esta diferença é importante) o olho da doceira tem importância nesta etapa.

Quando você achar que a massa está boa, pare para bater as claras. Tem de bater até ficar em neve firmíssima, aquela que a gente vira a terrina e ela não cai. Tipo a que mamãe fazia quando eu era menina e que parecia mágica. Não tem mistério: é só bater (com garfo ou batedor de ovos) sempre no mesmo ritmo e no mesmo sentido, sem parar nem correr (por isso é bom começar sem muito ímpeto, para não cansar a mão antes do tempo).

A clara estando bem batida, vá colocando-a aos poucos na massa. **NÃO BATA MAIS!** Apenas misture, pegando a massa que está no fundo da terrina e jogando sobre o suspiro que você acabou de colocar, fazendo isso com muita delicadeza e cuidado para não perder o "efeito espuma" das claras em neve. É preciso paciência e carinho para isso.

Quando a massa estiver toda homogênea, você pode enfarinhar pedacinhos de banana passa, ameixa seca, maçã, banana fresca, o que preferir, e misturar levemente na massa. Tem de enfarinhar antes senão fica tudo no fundo do bolo e acaba queimando.

Unte com fina camada de óleo a fôrma para o bolo, polvilhe-a com farinha (ou maizena, ou farinha de arroz, caso a de trigo tenha acabado) e despeje a massa dentro. Coloque em forno médio, pré-aquecido, e deixe assar. Leva coisa de meia hora, quarenta minutos, pouco mais, pouco menos. Espete um palito (se sair limpo, tá bom) para conferir se já assou direito. Mas não fique abrindo o forno toda hora, senão pode murchar! Espere sentir o perfume do bolo assando antes!!!!

### **Bolo maluco**

### Ingredientes

1 1/2 xícara de farinha de trigo (se usar integral, peneire bem!)  
1 colher de chá de bicarbonato de sódio  
1 xícara de açúcar cristal  
1/4 de xícara de cacau em pó  
1/2 colher de chá de sal  
2 colheres de sopa de vinagre (de vinho branco ou de maçã)  
1 colher de chá de extrato de baunilha  
1/3 xícara de óleo vegetal  
1 xícara de água  
açúcar de confeiteiro para polvilhar

### Modo de fazer

Pré-aqueça o forno a 175 graus. Misture a farinha, o bicarbonato, o açúcar, o cacau e o sal e peneire tudo junto num tabuleiro de 20cm. Sacuda o tabuleiro para nivelar os ingredientes. Com o dedo ou com as costas de uma colher faça três buracos pequenos na mistura de farinha. Despeje o vinagre no primeiro, a baunilha no segundo e o óleo no terceiro. Depeje a água por cima de tudo. Com um garfo, misture bem a mistura, indo até o fundo e os cantos do tabuleiro para incorporar toda a farinha. Esta mistura leva cerca de 1 minuto e meio e a massa ficará quase homogênea. Asse por cerca de meia hora, ou até que um palito introduzido no meio do bolo saia limpo. Remova o bolo do forno. Deixe esfriar completamente e polvilhe com açúcar de confeiteiro. Sirva o bolo diretamente do tabuleiro.

## **Bolo de manga**

### Ingredientes

3 xícaras de farinha de trigo peneiradas;  
4 colheres de sopa rasas de fermento em pó;  
1 xícara de iogurte natural;  
1/2 xícara de óleo de Canola ou Girassol;  
1 xícara de leite integral;  
1 colherinha de essência de baunilha;  
2 colheres de sopa de chocolate em pó.

### Modo de fazer

Misture e agite o açúcar, o óleo e o iogurte até ficar cremoso. Junte o chocolate e o leite, de preferência numa batedeira de bolo. Pode-se usar uma colher de pau. Mexer de 1 a 2 minutos. Vá colocando a farinha e o fermento sobre esta mistura.

Coloque tudo numa forma, previamente untada com manteiga ou ghee, deixando no forno por mais ou menos meia hora.

Deixe esfriar antes de colocar o recheio.

## **Bolo de gengibre**

### Ingredientes

1/4 de xícara de óleo vegetal  
1/4 de xícara de leite (de vaca ou alternativo)  
2 colheres de sopa de sementes de linhaça moídas ou 2 ovos  
3/4 de xícara de xarope de bordo ou mel  
1/2 xícara de melado  
1/8 de colher de chá de sal (opcional)  
2 1/2 colheres de sopa de gengibre moído  
1 colher de chá de cada: canela e cravo-da-índia  
2 colheres de chá de bicarbonato de sódio  
1 xícara de farinha de trigo integral

### Modo de fazer

Em uma tigela grande misture bem todos os ingredientes, exceto o bicarbonato, a água e a farinha. Em uma tigela menor, misture o bicarbonato de sódio e a água fervendo e entorne imediatamente na outra vasilha, misturando bem. Use uma colher ou um batedor para misturar lentamente a farinha, evitando embolar. Despeje em uma fôrma de bolo untada de 23 x 23 cm. Asse em forno aquecido a 180° C, por 35 a 40 minutos, ou até poder inserir um palito de dentes no centro sem sujá-lo de massa. Esfrie e, se desejar, salpique com glacê de limão. Doze porções.

### **Bolo de frutas mais fácil do mundo**

#### Ingredientes

250g de tâmaras  
250g de figos secos  
250g de nozes pecan e/ou castanhas do pará  
500g amêndoas  
500g passas sem caroço  
500g passas brancas/ou de corinto/ou moscatel

#### Modo de fazer

Pique ou moa finamente todos os ingredientes menos as passas. [Obs. minha: Fica fácil quando se tem um processador; se o seu liquidificador for possante, você pode triturar nele as amêndoas e nozes, mas vá aos pouquinhos e tampe bem para evitar acidentes. Junte as passas e misture tudo muito bem. Forre uma fôrma de pão com papel manteiga encerado, coloque nela a mistura, cubra com filme plástico e coloque um peso em cima (tijolos maciços embrulhados com filme plástico são ótimos para isso). Deixe na geladeira durante a noite toda. Desenforme e corte em fatias finas (dá para 36 fatias de meio centímetro de espessura). Cada fatia contém: 215 calorias, 5 gramas de proteína, 10 gramas de gordura insaturada, 25 gramas de carboidratos, 1,6 gramas de fibras, 6 mg de sódio, 489 mg de potássio.

### **Bolo de frutas frescas**

#### Ingredientes

1 laranja sem casca e sem sementes  
1/2 limão sem casca e sem sementes  
6 abricós sem casca e sem caroço [Obs. minha: nunca vi um abricó, a não ser em fotografias. Mas acho que dá para substituir por frutas carnudas e doces como pêssego, nêspera, ou, quem sabe, goiaba? Ou mesmo banana... Dá pra perceber que eu adoro banana.]  
2 colheres de chá de gengibre fresco recém-ralado  
2 maçãs descascadas e sem caroços  
4 peras descascadas e sem caroços  
4 tâmaras  
1/2 xícara de amêndoas  
1/2 xícara de nozes  
4 claras de ovos  
1/2 colher de chá de extrato de baunilha  
1/4 xícara de suco de maçã  
1 xícara de farinha de trigo integral  
1/2 xícara de farelo de trigo  
1 colher de chá de canela em pó  
1 pitada de noz moscada  
1 pitada de cravo em pó  
2 colheres de chá de bicarbonato de sódio  
Óleo para untar a fôrma

#### Modo de fazer

Passar no processador ou pique bem picadinho a laranja, o limão e o abricó. Pique as maçãs, as peras, as tâmaras e as nozes e amêndoas. Coloque tudo numa terrina grande, junte o gengibre e misture bem. Bata as claras em neve e adicione a baunilha e o suco de maçã. Junte gradualmente os outros ingredientes, sem parar de bater. Acrescente a mistura de frutas e nozes.

Nota: Já que o líquido contido em frutas frescas varia com o tamanho e a estação do ano, talvez seja necessário alterar a quantidade de farinha para compensar.

A massa final deve ter a consistência de uma massa de bolo meio firme; não deve ficar líquida.

Unte um tabuleiro de cerca de 22cm, despeje a massa e alise a parte de cima. Asse em forno médio (150 graus) até que um palito espetado na massa saia limpo, ou seja, cerca de uma hora e meia. Corte em quadrados de 7cm. Cada quadrado contém 257 calorias, 8 gramas de proteína, 9 gramas de gordura insaturada, 41 gramas de carboidratos, 3,3 gramas de fibras, 25 mg de sódio, 635 mg de potássio.

### **Bolo de chocolate super fácil**

### Ingredientes

3 xic. de farinha (680 gramas)  
2 xic. de açúcar (450 gramas)  
6 colheres de sopa de cacau (100 gramas)  
2 colheres de chá de bicarbonato de sódio (10 cc's = 10 ml)  
1 colher de chá de sal (5 cc's = 5 ml)  
3/4 xic. de óleo vegetal (200 cc's)  
2 colheres de chá de vinagre (30 cc's)  
2 colheres de chá de baunilha (10 cc's)  
2 xic. de água fria (480 cc's)

### Modo de fazer

Em uma tigela grande misture os ingredientes secos. Adicione os ingredientes molhados. Coloque no forno a 180 graus por 40 minutos. Nota: para um bolo sem gordura, substitua o óleo por suco de maçã. O vinagre não é indispensável, supõe-se que funcione com o cacau acentuando o sabor de chocolate, mas a diferença não é muito perceptível.

## **Torta Americana**

### Ingredientes

#### MASSA

1 ovo inteiro  
1 colher de chá de fermento em pó  
1 xícara de chá de margarina  
1 xícara de chá de amido de milho  
1 xícara de chá de leite  
2 xícaras de chá de farinha de trigo  
sal

#### RECHEIO

1 ricota amassada  
3 ovos inteiros  
1 lata (300) de milho verde  
1 colher de sopa de maisena  
1 colher de chá de noz moscada  
2 colheres de sopa de salsa picada  
½ xícara de chá de leite  
½ xícara chá de azeitonas picadas  
sal a gosto

### Modo de Preparo

- Misture o ovo com o sal e a margarina, acrescente a farinha de trigo, a maizena, o leite aos poucos e por fim o fermento em pó. Amasse até formar massa homogênea. Forre um refratário com a massa e reserve.
- No liquidificador coloque o milho com a água, os ovos, a noz-moscada, o leite, a maizena, a ricota, o sal a gosto e bata bem. Coloque essa mistura numa vasilha, adicione a salsinha, as azeitonas, apenas misturando. Despeje este creme por cima da massa ainda crua, e leve ao forno moderado até dourar.

## **Pão de mandioquinha**

### Ingredientes

1 kg de farinha de trigo  
½ kg de mandioquinha cozida  
4 ovos  
½ xícara (chá) de leite morno  
1 xícara (chá) de óleo  
1 colher (sopa) de açúcar  
1 colher (sopa) de margarina  
1 colher (sopa) rasa de sal  
3 tabletes de fermento (45 g)

### Modo de Preparo

- Peneire a farinha de trigo. Coloque todos os outros ingredientes no liquidificador e bata bem. Despeje numa tigela e vá acrescentando a farinha aos poucos e misturando. Depois amasse até que a massa solte das mãos. Divida em 2 partes, molde os pães, coloque em uma assadeira untada e deixe crescer até dobrar de tamanho.
- Pré-aqueça o forno em temperatura média - 180°C. Asse os pães até ficarem corados.

### **Mousse de queijo**

#### Ingredientes

- 1 cebola média picada
- 1 copo de requeijão (pode usar requeijão light)
- 1 vidro de maionese pequeno (pode usar maionese light)
- 100 gramas de queijo parmesão ralado
- 1 caixinha de creme de leite (pode ser light)
- 1 pacotinho de gelatina em pó sem sabor

#### Modo de Preparo

- Faça a gelatina como manda na embalagem. Misture os demais ingredientes e acrescente a gelatina. Mexa bem e coloque em uma fôrma de pudim ou de gelatina, molhada ou untada com óleo sem sabor.
- Leve a geladeira por três horas. Serva com torradas ou biscoito salgado de sua preferência.

### **Moqueca de palmito**

Refogue numa panela (de preferência de barro ou ferro) uma cebola grande em rodela finas, um pimentão verde e um vermelho cortados em tirinhas, três tomates sem pele e sem semente, um vidro de palmitos cortados. Acrescente um pouco de água. Salpique um pouco de pimenta do reino, sal a gosto. Deixe no fogo baixo, com a panela tampada, por uns dez minutos. Acrescente um maço de coentro, dez colheres de sopa de azeite de dendê, e por último um vidro pequeno de leite de coco. Deixe levantar fervura por mais dez minutos e está pronto!

### **Massa verde para macarrão**

#### Ingredientes

- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 4 ovos
- 1 colher de café de sal
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 maço de espinafre
- farinha de trigo para polvilhar

#### Modo de Preparo

- Cozinhe o espinafre, já limpo e lavado, abafando-o em uma panela. Não coloque água. A seguir esprema-o, até retirar toda a água que se formar durante o cozimento. Coloque o espinafre sobre uma tábua e pique-o bem miúdo, batendo com a lâmina de uma faca, em todos os sentidos.
- Sobre uma pedra-mármore peneire a farinha, faça uma cova no centro e coloque aí o espinafre, o óleo, os ovos e o sal. Amasse, juntando os Ingredientes aos poucos, com as pontas dos dedos, até formar uma bola. Divida a massa em duas partes, coloque um pedaço sobre o outro e torne a amassar. Repita essa operação mais três vezes. Deixe a massa repousar por 2 horas, em um prato, cobrindo-a com um guardanapo.
- A seguir, enfarinhe a pedra- mármore e abra a massa com um rolo, até alcançar a espessura de 2 mm.
- Enfarinhe, enrole e corte a massa na largura que desejar. Deixe secar sobre uma bandeja enfarinhada. Cozinhe em bastante água fervente, durante 5 ou 6 minutos. Rendimento: 6 porções

### **Estrogonofe de soja**

#### Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de proteína vegetal texturizada grossa
- 1 lata de molho de tomate
- 1 lata de creme de leite
- 1/2 xícara (chá) de água
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1/2 cebola picada
- 1/2 xícara (chá) de cogumelos e sal e pimenta a gosto

### Modo de Preparo

Hidrate a proteína texturizada e escorra bem. Frite a cebola, junte com o molho de tomate, a água, o sal e a pimenta e deixe ferver até engrossar. Acrescente a proteína de soja e o cogumelo. Desligue o fogo e coloque o creme de leite.

Rendimento de 4 pessoas.

### **Empadinha vegetal**

#### Ingredientes

- Massa:

500 grs. de farinha de trigo

250 grs. de manteiga

2 gemas

1 ovo

Sal à vontade

- Recheio:

300 grs de carne de soja temperada

#### Modo de Preparo

Colocar a farinha numa vasilha, abrir uma cova no meio e por sal, a manteiga e o ovo, massar bem, forrar as forminhas, colocar o recheio de carne vegetal, cobrir as forminhas com uma rodela de massa. Pincelar com gemas, misturar com óleo e assar.

### **CARNE DE SOJA**

#### -Preparo básico-

Para preparar 100g. (seca) em pedaços ou tipo moída. Lave a carne de soja em água fria, em seguida coloque em água fervente (2 litros de água) por aproximadamente 5 minutos (irá formar uma espuma).

Retire do fogo e escorra (em um escorredor de macarrão), a seguir lave por 1 minuto em água corrente, apertando os pedaços como uma esponja (isso irá retirar o sabor forte da soja).

Após lavada, esprema bem e se quiser pode cortar ou abrir os pedaços (se estes forem grandes). Reserve.

#### Tempero

1 cebola média picadinha

2 dentes de alho amassados

1 colher de sopa de salsa picada

2 colheres de sopa de cebolinha verde picadinha

1 limão pequeno espremido

2 colheres de sopa de óleo de girassol (para refogar)

sal marinho ou shoyu a gosto

#### Modo de Preparo:

Em uma vasilha de vidro ou de plástico coloque a carne de soja espremida, então, misture os ingredientes do tempero, menos o óleo, mexa bem e deixe descansar por 10 minutos.

Em seguida, em uma panela, refogue tudo no óleo.

### **Esfiha de soja**

#### Ingredientes

Massa:

45g de fermento para pão

3 colheres de sopa de açúcar

1/2 colher de sopa de sal

3/4 de xícara de água

4 xícaras de farinha de trigo

1/2 xícara de óleo

Recheio de soja

Soja temperada

Pimenta síria á gosto

Modo de fazer

Dissolva o fermento com o açúcar, o sal e a água. Numa tigela grande, coloque a farinha. Faça uma depressão no centro, acrescente a mistura do fermento eo óleo aos poucos e vá misturando tudo com uma colher de pau. Coloque o restante da água e amasse até obter uma massa de consistência mole e lástica, mas que não grude nas mãos. Se necessário, acrescente mais água. Sove bem a massa por uns cinco minutos. Cubra com plástico, coloque um pano por cima e deixe crescer por uns trinta minutos ou dobrar de volume. Preaqueça o forno em 300°(quente).

Modo de fazer

Pegue a massa crescida, coloque numa superfície com farinha e abra-a numa espessura fina. Corte rodela de 7cm de diâmetro e acrescente uma colher de chá do recheio de soja. Se quiser fazer esfirras abertas, basta distribuir o recheio por igual. Se quiser fechá-las, una três laterais no meio da esfirra. Asse por 10 minutos até ficar com o fundo e as bordas ligeiramente douradas.