



R E C E I T A S V E G A N A S

por Tempero Alternativo



O veganismo, movimento que vem ganhando cada vez mais destaque, é uma filosofia e estilo de vida que busca excluir todas as formas de exploração e de crueldade animal. Mais do que um regime alimentar que exclui carnes, laticínios, ovos, mel e derivados, os veganos excluem também todas as roupas, calçados, cosméticos ou qualquer outro tipo de produto que seja de origem animal, ou que foi produzido com a exploração da mesma.



Ao pensar em adotar uma alimentação vegana, muitos apenas consideram o lado restritivo da alimentação ou na dificuldade de preparar as refeições. Mas ter esse tipo de alimentação não significa ser pobre em diversidade e sem sabor, bem pelo contrário, é muito rica e variada. São inúmeros os ingredientes e suas combinações. É perfeitamente possível ter uma vida saudável e descomplicada seguindo o veganismo.

Apesar de que muitos não se sentem confortáveis ao adotar uma alimentação sem produtos de origem animal, ou de pelo menos tentar alguma preparação vegana, uma dica que sempre dou é ouse!

Em vez de ignorar um ingrediente que não conhece muito bem, arrisque. Se houver uma técnica que nunca tentou, experimente. Se não der certo, paciência. Pelos menos você tentou, e tenho certeza que aprendeu novas lições para a próxima aventura na cozinha.

Nas próximas páginas você encontrará 6 receitas simples que levam no máximo 7 ingredientes. Bem provável que todos, ou quase todos, você já tenha em casa. Além de simples, são de preparo rápido, ser vegano não significa passar várias horas na cozinha. Em menos de 30 minutos você consegue preparar as delícias das próximas páginas.



GUACAMOLE

RENDE

1 ½ xícara

01

Abacate maduro - 1 médio - (480 g)

Tomate cortado em cubinhos - ½ xícara - (115 g)

Cebola cortada em cubinhos - 2 colheres de sopa - (20 g)

Salsinha picada - 2 colheres de sopa - (6 g)

Suco de limão - 2 colheres de chá - (10 ml)

Sal - ½ colher de chá - (3 g)

-
1. Corte o abacate no sentido do comprimento e retire o caroço. Com o auxílio de uma colher, retire a polpa e descarte os pontos escuros se tiver.
 2. Transfira para um recipiente e adicione o suco de limão. Esmague a polpa grosseiramente com um garfo.
 3. Acrescente os demais ingredientes e misture bem. Experimente e acerte o tempero a seu gosto, se necessário.
 4. Sirva imediatamente ou conserve na geladeira em um recipiente fechado. Dura cerca de 2 dias.



COGUMELOS NA TORRADA

RENDE

1 porção

Cogumelos champignon fresco - 100 g

Pão tipo italiano - 1 fatia grande

Nozes picadas grosseiramente - 1 colher de sopa - (10 g)

Azeite de oliva - ½ colher de sopa - (7,5 ml)

Alho picado - 1 dente pequeno - (2 g)

Tomilho - ¼ colher de chá

Sal - ¼ colher de chá

02

-
1. Limpe os cogumelos utilizando papel toalha ou um pano de prato úmido. Não lave em água corrente porque eles absorvem muita água e perdem o sabor. Corte em fatias e reserve.
 2. Aqueça o azeite em uma frigideira e refogue o alho e as nozes rapidamente, até o alho começar a dourar.
 3. Adicione os cogumelos, o sal e o tomilho. Cozinhe por cerca de 5 minutos mexendo sempre, ou até os cogumelos soltarem água e estarem cozidos e dourados.
 4. Transfira o refogado para um recipiente e, na mesma frigideira, toste a fatia de pão dos dois lados até ficarem crocantes.
 5. Cubra a fatia com o refogado de cogumelos e regue com mais azeite. Sirva imediatamente.



RISOTO DE ERVILHA COM HORTELÃ

RENDE

2 porções

Arroz arbóreo - 1 xícara - (170 g)

Ervilha congelada - ½ xícara - (70 g)

Cebola cortada em cubinhos - ½ xícara - (70 g)

Água - 3 xícaras - (750 ml)

**Hortelã fresca - 15 folhas + um pouco para polvilhar
(opcional)**

Azeite de oliva - 1 colher de sopa - (15 ml)

Sal - 1 colher de chá - (5 g)

1. Aqueça o azeite em uma panela e refogue a cebola até dourar e murchar.
2. Adicione o arroz arbóreo e misture por cerca de 1 minuto, mexendo sempre para não queimar.
3. Adicione a água e tempere com sal. Cozinhe em fogo médio até o arroz ficar macio, se necessário, adicione mais água.
4. Na metade do cozimento, acrescente a ervilha congelada e misture bem. Deixe cozinhar até a água secar.
5. Desligue o fogo e adicione a hortelã picada finamente. Misture bem e sirva ainda quente.



PANQUECA DE FUBÁ

RENDE
4 panquecas

Fubá - 1 xícara - (135 g)

Inhame - 1 pequeno - (100 g)

Água - 150 ml

Melado de cana - 2 colheres de sopa - (30 ml)

Fermento químico em pó - 1 colher de chá - (5 g)

Óleo o suficiente para untar a frigideira

04

1. Descasque o inhame e corte em pedaços pequenos. Coloque no liquidificador juntamente com a água e o melado. Bata bem até ficar homogêneo.
2. Transfira a mistura para um recipiente e adicione a fubá. Misture bem até a massa ficar lisa.
3. Adicione o fermento e misture delicadamente até incorporar na massa.
4. Aqueça uma frigideira em fogo médio. Unte levemente com óleo e despeje uma porção da massa. Frite até ficar dourada e desgrudar da frigideira, vire e cozinhe também o outro lado até dourar. Repita este processo até a massa acabar.
5. Sirva morno com calda ou melado a gosto.



MINGAU DE CHIA

RENDE

1 porção

05

Leite de coco - 200 ml (ou outro leite vegetal)

Chia - ¼ xícara (45 g)

Açúcar demerara - 2 colheres de sopa (20 g)

Canela em pó - a gosto (opcional)

Frutas frescas e oleaginosas para servir - a gosto (opcional)

-
1. Coloque o leite de coco, o açúcar e a canela em uma panela e leve ao fogo até ficar morno.
 2. Desligue e acrescente a chia. Misture bem e deixe hidratando por cerca de 10 minutos.
 3. Pique grosseiramente as oleaginosas e lave e descasque (se for o caso) as frutas.
 4. Coloque o mingau em uma tigela com as frutas e salpique as oleaginosas, sirva a seguir.



BISCOITO DE LARANJA COM CASTANHA

RENDE

40 biscoitos

Farinha de aveia - 1 ½ xícara - (140 g)

Suco de laranja integral - ½ xícara - (125 ml)

Castanha do Pará - ½ xícara - (70 g)

Açúcar demerara - ½ xícara - (110 g)

Óleo de coco derretido - 2 colheres de sopa - (30 ml)

Bicarbonato de sódio - 1 colher de chá - (5 g)

1. Preaqueça o forno a 180 °C.
2. Coloque as castanhas e o suco de laranja no liquidificador e bata bem até obter uma mistura homogênea e sem pedaços.
3. Transfira para um recipiente e adicione a farinha de aveia, o açúcar e o óleo de coco. Misture bem até obter uma massa lisa.
4. Forre uma assadeira com papel manteiga, tapete de silicone, ou unte com óleo. Despeje pequenas porções da massa sobre, cerca de uma colher de sopa para cada biscoito, deixando bastante espaço entre eles porque irão crescer quando assar.
5. Leve ao forno preaquecido por cerca de 15 minutos ou até as bordas dourarem.
6. Retire do forno e espere amornar por cerca de 3 minutos. Vire todos para não acumular vapor na parte de baixo e amolecerem. Se depois, em temperatura ambiente, os biscoitos estiverem úmidos e macios, leve ao forno por mais alguns minutos até secarem.
7. Transfira para um frasco de vidro fechado e armazene em temperatura ambiente, dura cerca de 5 dias.



tempero
alternativo



www.insectashoes.com