



Na cozinha com os

VEGETAIS

*Vania Senafim
Juliana Rêgo*

Vânia Serafim Oliveira
Juliana Magalhães da Cunha Rêgo

**Na cozinha com os
VEGETAIS**

 Unichristus

Fortaleza
2021

Na cozinha com os vegetais © 2021 by Vânia Serafim Oliveira e
Juliana Magalhães da Cunha Rêgo

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

Editora do Centro Universitário Christus

R. João Adolfo Gurgel, 133 – Cocó – Fortaleza – Ceará

CEP: 60190 – 180 – Tel.: (85) 3265-8100 (Diretoria)

Internet: <https://unichristus.edu.br/editora/>

E-mail: editora01@unichristus.edu.br

Editora filiada à



Associação Brasileira
das Editoras Universitárias

Revisão de Texto

Elzenir Coelho Rolim, Antônio Nilson Rodrigues e

Edson de Alencar Libório

Normalização Bibliográfica

Dhanielles Sales Evangelista – CRB 3/854

Programação Visual e Editoração Gráfica

Jefferson Silva Ferreira Mesquita

Ficha Catalográfica

Dayane Paula Ferreira Mota – Bibliotecária – CRB3/1310

O48n Oliveira, Vânia Serafim.

Na cozinha com os vegetais [recurso eletrônico] /
Vânia Serafim Oliveira, Juliana Magalhães da Cunha Rêgo.
– Fortaleza: EdUnichristus, 2021.

98 p. : il
1.917 Kb; e-book - pdf
ISBN 978-65-89839-00-2

I. Receitas. 2. Vegetais. 3. Nutrição I. Rêgo, Juliana
Magalhães da Cunha. II. Título.

CDD 641.3

CENTRO UNIVERSITÁRIO CHRISTUS

Reitor

José Lima de Carvalho Rocha

EdUnichristus

Diretor Executivo

Estevão Lima de Carvalho Rocha

Conselho Editorial

Carla Monique Lopes Mourão

Edson Lopes da Ponte

Elnivan Moreira de Souza

Fayga Silveira Bedê

Francisco Artur Forte Oliveira

Marcos Kubrusly

Maria Bernadette Frota Amora Silva

Régis Barroso Silva

PREFÁCIO

O intuito deste e-book é mostrar como podemos preparar receitas práticas e saborosas em pouco tempo. Ele é ideal para você que adora uma comida de verdade na mesa, apesar da correria do dia a dia.

Aqui você vai encontrar desde entradas até sobremesas. Todas as receitas foram elaboradas com muito carinho, para você poder prepará-las para sua família e amigos.

Todas as receitas foram testadas e aprovadas para garantir que você consiga realizá-las em sua casa sem nenhum problema.

Caso tenha alguma dúvida ou sugestão, entre em contato conosco pelo e-mail: vania_serafim@hotmail.com.

Compartilhar receitas é uma forma de espalhar amor.

Aproveitem!

Vânia Serafim Oliveira

Discente de Nutrição

Juliana Magalhães da Cunha Rêgo

Coordenadora Geral do Curso de Nutrição

AGRADECIMENTOS

Agradecemos, principalmente, a Deus por nos ajudar a levar mais saúde às pessoas.

Agradecemos ao Centro Universitário Christus (Unichistus) por nos dar esta oportunidade de realizar esse projeto.

Aos nossos familiares, por sempre nos apoiarem, e aos professores por nos ensinarem as bases para desenvolver esse e-book.

Vânia Serafim Oliveira

Agradeço a Deus pela sabedoria em conduzir a formação de futuros profissionais.

Ao Centro Universitário Christus (Unichistus) por proporcionar publicações como esta, desenvolvidas por alunos excelentes, como a Vania Serafim.

À Vania, pela proatividade, competência, humildade e conhecimento em desenvolver esse trabalho tão importante e útil para nossa vida se tornar mais saudável.

Juliana Magalhães da Cunha Rêgo

SUMÁRIO

Bebidas

Leite de amendoim.....	16
Leite de arroz.....	17
Leite de aveia.....	18
Leite de coco.....	19
Leite de castanha de caju.....	20
Leite de castanha do Pará.....	21
Leite de soja caseiro.....	22
Shake Antioxidante.....	23
Shake digestivo.....	24

Lanches e Petiscos

Batata Rosti.....	28
Brusqueta.....	29
Guacamole.....	30
Granola salgada.....	31
Hamburguer de feijão.....	32
Homus.....	33
Maionese vegetariana.....	34
Manteiga de azeite.....	35
Ovos no purgatório.....	36
Pasta de abacate.....	37
Requeijão de tofu.....	38
Pão de minuto integral.....	39
Pão Integral.....	40
Pão de “Q”.....	41
Tapioca colorida.....	42
Torta de cuscuz.....	44

Almoço e Jantar

Arroz com lentilha Sírio.....	48
Bacalhoda vegetariana.....	49
Estrogonofe de grão de bico.....	50

Escondidinho de legumes	51
Gazpacho	52
Lasanha de berinjela	53
Molho branco	54
Molho vermelho	55
Macarrão de abobrinha.....	56
Molho pesto.....	57
Nhoque de Batata.....	58
Quibe de abóbora com ricota	59
Quibe de berinjela recheado com hommus	60
Quiche de cebola caramelada	62
Panqueca colorida	64
Recheios da panqueca	65
Recheio de Ricota.....	66
Risoto Caprese	67
Salada mediterrânea	68
Salpicão Vegetariano.....	69
Sopa de Ervilha.....	70
Tomate recheado com farofa de pão.....	71

Doces e Sobremesas

Bolo de banana.....	74
Brigadeiro (sem leite)	75
Brownie saudável.....	76
Cocada de forno	77
Cramble de maçã.....	78
Crepe doce.....	79
Doce de leite de Coco	80
Geleia de manga com maracujá.....	81
Granola doce	82
Iogurte durinho.....	84
Iogurte de morango de castanha.....	85
Muesli.....	86
Pavê de banana	87
Panqueca de banana.....	88
Sorvete de goiaba	89
Sorvete de manga com coco	90

Banana com maracujá.....	91
Torta de chocolate com morangos	92
Torta de maracujá com massa de cacau	94

BEBIDAS

Leite de amendoim

Ingredientes

- ☑ 1 xícara de amendoim
- ☑ 4 xícaras de água filtrada

Modo de preparo

Lave os amendoins, use uma peneira para isso, e coloque-os em uma vasilha; cubra com água e deixe descansando por 12 horas. Escorra e bata em um liquidificador com 1 litro de água filtrada até ficar uniforme. Coe em uma peneira fina e está pronto!

Dica: o resíduo do amendoim pode ser utilizado em massas de bolos e/ou cookies.

LEITE DE AMENDOIM		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 1 xícara (200 mL)		
	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	75 Kcal	4%
Carboidrato	6,4 g	2%
Proteína	2,7 g	4%
Gorduras Totais	3,3 g	6%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	0,4 g	2%
Sódio	0 mg	0%



Leite de arroz

Ingredientes

- ☑ 1 xícara de arroz integral cozido
- ☑ 4 xícaras de água

Modo de Preparo

Bata o arroz integral cozido e a água no liquidificador até a mistura ficar uniforme. Coe com uma peneira ou pano fino.

Dica: quanto mais cozido o arroz, mais grosso o leite vai ficar. O resíduo deste “leite” de arroz é arroz cozido, e você pode usar de diversas formas, como em assados, tortas e arroz doce.

LEITE DE ARROZ		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 1 xícara (200 mL)		
	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	25 Kcal	1%
Carboidrato	2,7 g	1%
Proteína	0,4 g	0%
Gorduras Totais	0,2 g	0%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	0,2 g	1%
Sódio	1,8 mg	0%



Leite de aveia

Ingredientes

- 1 xícara de aveia
- 3 xícaras de água

Modo de preparo

Dentro de uma vasilha, deixe a aveia de molho por aproximadamente meia hora. Escorra a água e coloque a aveia no liquidificador. Bata com água até o líquido ficar homogêneo. Coe com uma peneira ou pano fino.

LEITE DE AVEIA		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 1 xícara (200 mL)		
	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	72 Kcal	4 %
Carboidrato	28 g	9%
Proteína	1,8 g	2%
Gorduras Totais	0,9 g	2%
Gordura Saturadas	0 g	0 %
Gordura Trans	0 g	0 %
Fibra Alimentar	0,6 g	2%
Sódio	157 mg	7%



Leite de coco

Ingredientes

- ☑ 1 xícara de coco seco
- ☑ 4 xícaras de água filtrada

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 240 °C, retire toda a água de um coco seco, coloque-o em uma assadeira e leve para assar por 15 minutos ou até ficar bem rachado. Espere ficar morno e dê leves marteladinhas para ajudar a quebrar o restante que faltou. Separe a casca da polpa com o auxílio de uma faca sem ponta. Pique essa polpa em pedaços menores. Em um liquidificador, coloque a polpa de coco, adicione a água quente e bata por 3 minutos. Em seguida, coe a com o auxílio de um pano limpo ou peneira bem fina. Está pronto!

Dica: caso deseje que ele fique mais concentrado, use apenas 3 xícaras de água. Para coar, você pode utilizar um coador de café.

LEITE DE COCO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 1 xícara (200 mL)

	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	166 Kcal	8%
Carboidrato	2,2 g	1%
Proteína	1,0 g	1%
Gorduras Totais	18 g	33%
Gordura Saturadas	17 g	77%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	0,7 g	3%
Sódio	44 mg	2%



Leite de castanha de caju

Ingredientes

- ☑ 1 xícara (de chá) de castanhas-de-caju cruas (cerca de 100g)
- ☑ 4 xícaras (de chá) de água filtrada (cerca de 720ml ou mais se preferir)

Modo de preparo

Coloque as castanhas em uma vasilha, cubra-as com o dobro de água e deixe-as de molho por 8 horas. Escorra e lave bem. Coloque em um liquidificador, adicione 3 xícaras de água filtrada (ou mais se preferir) e bata por um minuto. Coe bem com o auxílio de uma peneira bem fina ou tecido. Está pronto!

Dica: você pode temperar os resíduos e comer com pães, torradas e saladas.

LEITE DE CASTANHA DE CAJU

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 1 xícara (200 mL)

	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	81 Kcal	4%
Carboidrato	3 g	1%
Proteína	3,0 g	4%
Gorduras Totais	6g	11%
Gordura Saturadas	1 g	5%
Gordura Trans	- g	0%
Fibra Alimentar	0,7 g	3%
Sódio	4 mg	0%



Leite de castanha do Pará

Ingredientes

- ☑ 1 xícara (de chá) de castanhas-do-pará
- ☑ 3 xícaras (de chá) de água filtrada
- ☑ Água para deixar de molho

Modo de preparo

Coloque as castanhas-do-pará em uma vasilha, cubra com o dobro de água e deixe de molho por 8 horas. Escorra, lave e coloque em um liquidificador juntamente com a água filtrada e bata por 1 minuto. Em seguida coe em peneira bem fina, tecido ou use um filtro de pano. Se necessário, coe mais uma vez, para ficar bem fino. Está pronto!

Dicas: se quiser, você pode bater seu leite com tâmaras ou essência de baunilha, para deixá-lo com gostinho adocicado. Esse leite dura na geladeira por até 5 dias, bem fechadinho, em um pote de vidro bem limpo e esterilizado. Com o tempo, ele vai se separar em uma parte mais grossa e em outra mais rala, mas é só misturar antes de usar.

LEITE DE CASTANHA DO PARÁ

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 1 xícara (200 mL)

	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	118 Kcal	6%
Carboidrato	6,4 g	2%
Proteína	1,9 g	3%
Gorduras Totais	6,4 g	12%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	0,5 g	2%
Sódio	22 mg	1%



Leite de soja caseiro

Ingredientes

- ☑ 1 xícara de grãos de soja
- ☑ 1 ½ de água filtrada

Modo de preparo

Lave bem a soja e deixe-a de molho por, no mínimo, 8 horas. Escorra e lave bem os grãos. Bata no liquidificador com a água filtrada. Coe em uma peneira ou pano fino. Transfira o líquido coado para uma panela e leve ao fogo. Após a fervura, abaixe o fogo e deixe por 10 minutos. Espere esfriar.

Dicas: com o resíduo da soja, conseguimos fazer assados, quibes, pães e as receitas ficam mais nutritivas e saudáveis.

LEITE DE SOJA CASEIRO		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 1 xícara (200 mL)		
	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	127 Kcal	6%
Carboidrato	12 g	4%
Proteína	11 g	15%
Gorduras Totais	4,7 g	9%
Gordura Saturadas	0,6 g	3%
Gordura Trans	- g	0%
Fibra Alimentar	3,2 g	13%
Sódio	135 mg	6%



Shake Antioxidante

Ingredientes

- ☑ 200ml de leite de amendoim
- ☑ 1 banana
- ☑ 1 colher de sopa de cacau em pó
- ☑ 1 colher de sopa de aveia

Modo de preparo

Em um liquidificador, leve todos os ingredientes, e bata até ficar homogêneo.

Dica: o cacau é um poderoso antioxidante que ajuda a combater os radicais livres e, conseqüentemente, o envelhecimento precoce, ele é fonte de vitaminas e minerais, como o potássio, o cobre, o cálcio, o magnésio e o ferro.

SHAKE - ANTIOXIDANTE

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 1 copo grande (300 ml)

	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	219 Kcal	11%
Carboidrato	46 g	15%
Proteína	6,7 g	9%
Gorduras Totais	2,6 g	5%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	4,3 g	17%
Sódio	99 mg	4%



Shake digestivo

Ingredientes

- ☑ 200ml de leite de coco
- ☑ 1 fatia de abacaxi picado
- ☑ 1 fatia de mamão picado
- ☑ 1 colher de sobremesa de linhaça ou chia

Modo de preparo

Em um liquidificador, leve todos os ingredientes, e bata até ficar homogêneo.

Dica: o abacaxi tem uma enzima chamada bromelina, e o mamão tem a enzima papaína, que podem contribuir no processo de digestão.

SHAKE - DIGESTIVO		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 1 copo grande (300 ml)		
	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	222 Kcal	11%
Carboidrato	41 g	14%
Proteína	7,1 g	9%
Gorduras Totais	5,1 g	9%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	7,3 g	29%
Sódio	103 mg	4%



LANCHES E PETISCOS

Batata Rosti

Ingredientes

- 6 batatas médias
- 2 colheres (sopa) de azeite
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- 2 tomates
- 1 cebola
- Orégano a gosto

Modo de preparo

Lave, descasque e passe as batatas na parte grossa do ralador. Disponha-as em uma assadeira e, com o papel toalha, seque-as. Coloque sal e pimenta. Leve ao fogo baixo uma frigideira grande com cerca de 30 cm de diâmetro. Quando aquecer, adicione 1 colher de sopa de azeite. Gire a frigideira para untar todo o fundo e as laterais com o azeite. Mantenha a frigideira em fogo baixo e distribua metade das batatas raladas até cobrir o fundo da frigideira. Pressione com uma espátula para formar uma camada uniforme. Coloque a mistura de tomate e cebola - deixe cerca de 2 cm de toda a borda livre para evitar que o recheio vaze e a rosti grude nas laterais. Cubra com o restante das batatas raladas e, com a espátula, pressione para nivelar e selar as laterais. Regue a lateral da frigideira com o restante do azeite para garantir que a rosti solte na hora de virar. Deixe cozinhar em fogo baixo por 10 minutos para dourar a base. Para dourar o outro lado: retire a frigideira do fogo e, com a espátula, solte as laterais e o fundo da batata rosti. Deslize toda a rosti sobre um prato grande, cubra com a frigideira e vire de uma só vez. Volte a frigideira ao fogo baixo, deixe cozinhar por mais 10 minutos e desligue o fogo. Sirva a seguir, diretamente da frigideira. Se preferir, solte as laterais da batata com a espátula e vire sobre um prato para servir.

BATATA ROSTI

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 1 colher de servir (150 gramas)

	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	106 Kcal	5%
Carboidrato	17 g	6%
Proteína	2,4 g	3%
Gorduras Totais	4,0 g	7%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	2,0 g	8%
Sódio	294 mg	12%

Brusqueta

Ingredientes

- ☑ 1 baguete pequena
- ☑ 2 tomates grandes maduros
- ☑ 1 dente de alho
- ☑ 1 colher (sopa) de azeite
- ☑ 2 ramos de manjeriço
- ☑ sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 180 °C (temperatura média). Corte a baguete em fatias de 1 cm. Disponha as fatias em uma assadeira grande, uma ao lado da outra e leve ao forno para assar por cerca de 10 minutos até ficarem crocantes e levemente douradas. Lave, seque e corte os tomates ao meio. Descarte as sementes e corte cada metade em cubos. Transfira os tomates para uma tigela, junte as folhas de manjeriço e regue com o azeite. Tempere com sal e pimenta a gosto e misture delicadamente. Descasque o dente de alho. Para montar as bruschettas: esfregue o dente de alho sobre cada torrada e coloque uma porção do tomate temperado. Regue com um fio de azeite e sirva a seguir.

BRUSQUETA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 1 unidade média (110 gramas)

	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	110 Kcal	5%
Carboidrato	17 g	6%
Proteína	2,9 g	4%
Gorduras Totais	3,4 g	6%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	1,6 g	6%
Sódio	456 mg	19%



Guacamole

Ingredientes

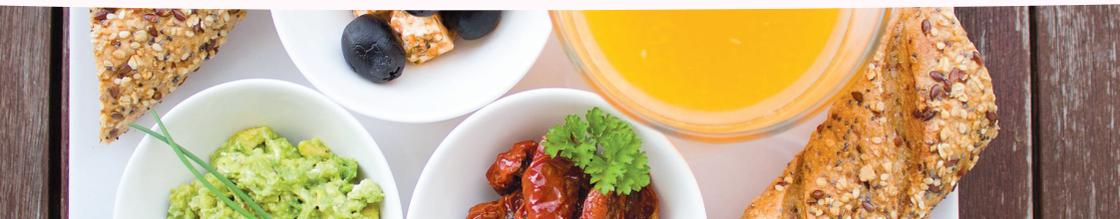
- 1 abacate maduro médio
- 2 tomates picados sem semente
- Sal a gosto
- 1 colher de sopa de azeite

Modo de preparo

Em um bowl, coloque o abacate e amasse-o até ele ficar cremoso; depois, adicione o azeite e o sal e o tomate e misture até ficar homogêneo.

Dica: o consumo de abacate aumenta as concentrações de HDL, indicando benefícios no transporte reverso do colesterol, que pode auxiliar na redução de desfechos cardiovasculares, como a disfunção endotelial e aterosclerose.

GUACAMOLE		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 1 colher de sopa (20 gramas)		
	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	23 Kcal	1%
Carboidrato	1,2 g	0%
Proteína	0,2 g	0%
Gorduras Totais	1,0 g	2%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	1,0 g	4%
Sódio	0 mg	0%



Granola salgada

Ingredientes

- ☑ 2 xícaras flocos de milho sem açúcar
- ☑ 1 xícara de aveia em flocos grossos
- ☑ 1/2 xícara de semente de girassol crua e sem casca
- ☑ 1/2 de xícara de castanha de caju crua
- ☑ 2 colheres de sopa de linhaça
- ☑ 2 colheres de sopa de gergelim
- ☑ 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- ☑ 1 colher de sopa de sal
- ☑ 1/2 colher de chá de cúrcuma
- ☑ 1 colher de sopa de ervas finas

Modo de preparo

Aqueça a frigideira antiaderente. Coloque todos os ingredientes, exceto os flocos de milho. Misture com uma espátula até envolver todos os ingredientes com o azeite. Espalhe o máximo que conseguir e deixe cozinhar por 6 minutos, mexendo sempre. Desligue o fogo e misture com flocos de milho. Deixe esfriar e guarde em um recipiente de vidro.

Dica: a granola só fica crocante depois que esfriar. Cuidado para não cozinhar demais e queimar a granola.

GRANOLA SALGADA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 1 colher de sopa (20 gramas)

	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	90 Kcal	5%
Carboidrato	9,5 g	3%
Proteína	2,3 g	3%
Gorduras Totais	5,1 g	9%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	1,2 g	5%
Sódio	8,1 mg	0%



Hamburguer de feijão

Ingredientes

- 1 copo de feijão preto cozido
- 1 copo de arroz integral cozido
- 1/2 cebola em cubinhos
- 2 colheres (chá) de páprica defumada
- 1 copo de semente de girassol, tostada
- 4 dentes de alho picados
- 1 colher (chá) de azeite de oliva extravirgem
- Sal marinho a gosto
- pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Coloque a cebola descascada no processador de alimentos e pulse até ficar picadinha. Retire do processador e passe para uma tigela. Combine o alho, especiarias, sal, sementes de girassol e azeite no processador de alimentos e pulse até a textura se assemelhar à farinha de rosca. Transfira a mistura para a tigela com a cebola. Coloque o feijão preto e um pouco de água no processador de alimentos e processe até ficar homogêneo. Adicionar esta mistura à tigela, juntamente com arroz. Misture completamente, e experimente o tempero - você pode querer adicionar mais sal, especiarias ou ervas neste momento. Pegue um pouco da massa de feijão e modele em forma de hambúrguer. Certifique-se de que os hambúrgueres não são muito finos pois eles podem desmontar. Unte uma assadeira com azeite e leve ao forno por 30 minutos à temperatura de 200 °C.

HAMBURGUER DE FEIJÃO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 1 unidade média (120 gramas)

	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	173 Kcal	9%
Carboidrato	20 g	7%
Proteína	5,4 g	7%
Gorduras Totais	8,8 g	16%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	5,5 g	22%
Sódio	428 mg	18%

Homus

Ingredientes

- ☑ 1 xícara (chá) de grão-de-bico de molho por 8 horas
- ☑ 2 colheres de sopa de tahine (pasta de gergelim)
- ☑ Suco de 1 limão espremido
- ☑ 1 dente de alho pequeno
- ☑ 1 colher (chá) de cominho em pó
- ☑ Sal marinho
- ☑ 1/4 de xícara (chá) de azeite de oliva
- ☑ Água do cozimento do grão
- ☑ Páprica para enfeitar

Modo de preparo

Escorra a água do grão de bico e em outra água leve ao fogo na panela de pressão. Adicione sal. Quando pegar pressão, abaixe o fogo e cozinhe por 30 minutos. Quando terminar, peneire os grãos e reserve a água de cozimento. Coloque o grão de bico em um processador de alimentos e triture bem. Adicione o tahine, o suco do limão, o cominho e o azeite. Continue a bater até obter a textura desejada. Se o homus é muito grosso, adicione um pouco da água de cozimento. Finalize com um pouco de azeite e salsinha picada e enfeite com páprica.

HOMUS

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 1 colher de sopa (20 gramas)

	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	84 Kcal	4%
Carboidrato	9,4 g	3%
Proteína	3,7 g	5%
Gorduras Totais	3,8 g	7%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	2,1 g	9%
Sódio	0,9 mg	0%



Maionese vegetariana

Ingredientes

- 2 xícaras de castanha crua (pode utilizar o tofu também)
- 2 dentes de alho amassados
- Suco de 2 limões
- 2 colheres (sopa) mostarda
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 16 colheres (sopa) de água
- Salsinha e cebolinha a gosto
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Deixe as castanhas de molho por 24 horas. Escorra toda a água. Transfira as castanhas para dentro de um liquidificador, e bata com a água até triturar bem. Adicione os demais ingredientes. Bata por alguns minutos até virar uma pastinha bem homogênea. Se desejar, acerte o sal.

Dica: se você acrescentar uma cenoura cozida, fica um patê maravilhoso.

MAIONESE VEGETARIANA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 1 colher de sopa (20 gramas)

	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	71 Kcal	4%
Carboidrato	3,7 g	1%
Proteína	2,0 g	3%
Gorduras Totais	6,7 g	12%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	0,5 g	2%
Sódio	13 mg	1%



Manteiga de azeite

Ingredientes

- 1 xícara de azeite
- 1 colheres de sopa de orégano
- 1 colher de sopa de alecrim
- 1 colher de chá de alho picado
- 1 colher de chá de sal

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes em um pote de vidro e coloque o conteúdo no congelador. Após 2 horas, retire o pote; você vai perceber que o azeite endureceu.

Dica: apesar de esta manteiga derreter rápido, ela é excelente para comer com pão quentinho.

MANTEIGA DE AZEITE		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 1 colher de sopa (20 gramas)		
	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	177 Kcal	9%
Carboidrato	0 g	0%
Proteína	0 g	0%
Gorduras Totais	20 g	36%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	0 g	0%
Sódio	0 mg	0%



Ovos no purgatório

Ingredientes

- 4 ovos
- 200 ml de molho de tomate
- ½ pimentão amarelo
- ½ cebola roxa
- 8 azeitonas pretas picadas a gosto
- Salsinha a gosto
- 10 castanhas de caju
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

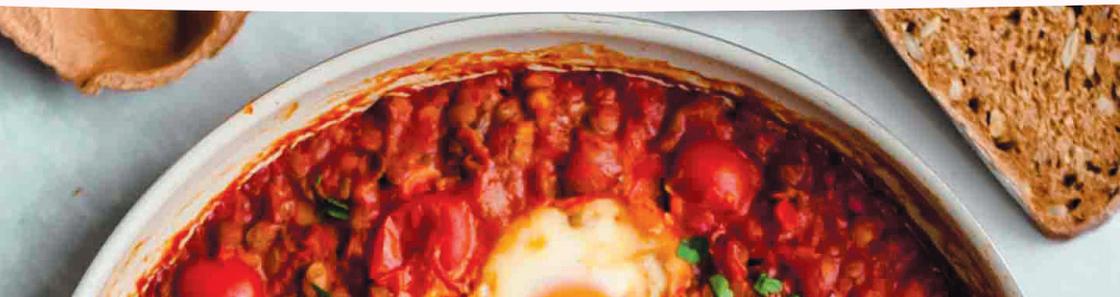
Em uma frigideira coloque o azeite e refogue a cebola até ela dourar. Acrescente o molho de tomate e deixe-o ferver um pouco. Faça uma covinha e despeje os ovos em cada local e tampe a frigideira até a gema ficar mole. Para finalizar, desligue o fogo, coloque as azeitonas e os pimentões e tampe por 1 minuto. Na hora de servir, coloque as castanhas e sirva com pão integral.

OVOS NO PURGATÓRIO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 1 colher de servir (150 gramas)

	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	182 Kcal	9%
Carboidrato	8,5 g	3%
Proteína	9,1 g	12%
Gorduras Totais	13 g	24%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	1,5 g	6%
Sódio	145 mg	6%



Pasta de abacate

Ingredientes

- 1 abacate maduro
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

Em uma vasilha amasse o abacate e tempere-o com sal pimenta e azeite.

PASTA DE ABACATE		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
1 colher de sopa (20 gramas)		
	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	28 Kcal	1%
Carboidrato	1,1 g	0%
Proteína	0 g	0%
Gorduras Totais	2,7 g	5%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	1,1 g	5%
Sódio	142 mg	6%



Requeijão de tofu

Ingredientes

- ☑ 250 gramas de tofu
- ☑ 4 colheres de sopa de azeite
- ☑ 1/2 limão espremido
- ☑ água mineral (se necessário)
- ☑ 1 colher de chá de sal
- ☑ 1 colher de sopa de levedura nutricional (opcional) - mas fica mais gostoso

Modo de preparo

Leve todos os ingredientes no liquidificador. Bata até ficar bem homogêneo. Vá provando até acertar o tempero a seu gosto.

REQUEIJÃO DE TOFU		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 1 colher de sopa (20 gramas)		
	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	27 Kcal	1%
Carboidrato	0,2 g	0%
Proteína	1,4 g	2%
Gorduras Totais	2,4 g	4%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	0,1 g	0%
Sódio	657 mg	27%



Pão de minuto integral

Ingredientes

- ☑ 1 xícara de leite de sua preferência
- ☑ 4 colheres (sopa) de azeite
- ☑ 1 colheres (sopa) de açúcar
- ☑ 1 colher (chá) de sal
- ☑ 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- ☑ 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- ☑ Meia xícara (chá) de aveia em flocos finos
- ☑ 2 colheres (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo

Em um recipiente, misture o leite, o azeite, o açúcar, o sal, a farinha de trigo integral, a farinha de trigo a aveia e o fermento em pó. Misture bem a massa e faça pãezinhos redondos. Coloque em uma assadeira e pincele com azeite. Leve ao forno médio, por cerca de 20 minutos ou até que fiquem levemente dourados.

PÃO INTEGRAL DE MINUTO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 1 fatia média (50 gramas)

	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	172 Kcal	9%
Carboidrato	21 g	7%
Proteína	3,4 g	5%
Gorduras Totais	8,7 g	16%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	2,1 g	8%
Sódio	830 mg	35%



Pão Integral

Ingredientes

- 3 de xícaras de farinha integral
- 1/2 de xícara de óleo vegetal de sua preferência
- 1 xícara de água morna ou leite vegetal
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco
- 1 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de sal

Modo de Preparo

Em uma batedeira ou vasilha, adicione a farinha, o fermento, o açúcar, o óleo e o leite morno. Misture e adicione o sal. Sove a massa com a mão ou use a batedeira planetária por 5 minutos. Cubra a vasilha com um pano e deixe a massa crescer por 1 hora. Transfira a massa para uma forma de pão tamanho 23x13 cm untada com óleo e cubra com um pano para crescer novamente por mais 1 hora. Pincele a massa com azeite e espalhe a aveia, a semente de girassol e o gergelim. Asse em forno pré-aquecido a 180 °C por, aproximadamente, 25 minutos ou até que esteja assado.

Dicas: este pão é 100% integral. Se você não estiver acostumado com o sabor, pode utilizar metade de farinha de trigo branca e a outra metade de farinha integral. Se você desejar, poderá adicionar linhaça, aveia, chia ou castanhas, mas, provavelmente, será necessário adequar à quantidade de água.

PÃO INTEGRAL

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 1 fatia média (50 gramas)

	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	159 Kcal	8%
Carboidrato	23 g	8%
Proteína	2,5 g	3%
Gorduras Totais	6,3 g	12%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	0,6 g	2%
Sódio	117 mg	5%



Pão de “Q”

Ingredientes

- ☑ 2 xícaras de batata inglesa (ou qualquer outro tubérculo) cozida e amassada
- ☑ 250g de polvilho azedo
- ☑ ½ xícara (chá) de polvilho doce
- ☑ ¼ xícara de óleo
- ☑ 1 colher (chá) de sal
- ☑ 200ml de água morna
- ☑ 1 colher (chá) de orégano ou ervas finas a gosto
- ☑ 2 colheres (sopa) de chia

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 200 °C. Depois lave, descasque e corte a batata em pedaços médios. Coloque a batata na panela, cubra com água e leve para cozinhar em fogo médio por 15 minutos ou até ficarem macias. Escorra a água e coloque-as em uma tigela grande e amasse todas elas ainda quente. Aguarde esfriar. Aqueça a água junto com o óleo e, em seguida, escale o polvilho. Acrescente os demais ingredientes e misture bem com as mãos até a massa soltar dos dedos. Modele os pães em forma de bolinhas. Coloque em uma assadeira, deixando espaço entre elas e asse por 30 minutos ou até que fiquem douradas.

Dica: se você quiser, pode trocar a chia por linhaça ou gergelim e acrescentar algumas especiarias, como orégano ou cúrcuma. O resultado ficará maravilhoso.

PÃO DE “Q”

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 1 unidade pequena (50 gramas)

	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	127 Kcal	6%
Carboidrato	13 g	4%
Proteína	0,7 g	1%
Gorduras Totais	8,3 g	15%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	1,2 g	5%
Sódio	24 mg	1%

Tapioca colonida

ROSA

Ingredientes

Suco de beterraba

- 1 beterraba
- ½ xícara (chá) com água
- Tapioca
- 4 colheres (sopa) de farinha de polvilho doce
- Sal a gosto

Modo de preparo

Em uma tigela, junte três colheres (chá) do suco de cenoura com a tapioca e o sal. Mexa com as mãos até formar um pó com pequenos flocos. Peneire a massa e acrescente a chia. Aqueça uma frigideira pequena em fogo médio. Com a ajuda de uma peneira, preencha toda a superfície da frigideira. Deixe dourar de um lado. Vire e deixe dourar do outro. Retire e recheie conforme sua preferência.

Dica: para deixar sua tapioca mais nutritiva, acrescente chia na massa após peneirar.

LARANJA

Ingredientes

Suco de cenoura

- 1 cenoura grande
- ½ xícara (chá) com água
- Tapioca
- 4 colheres (sopa) de farinha de polvilho doce



Modo de preparo

Em um bowl, junte três colheres (chá) do suco de cenoura com a tapioca e o sal. Mexa com as mãos até formar um pó com pequenos flocos. Peneire a massa e acrescente a chia. Aqueça uma frigideira pequena em fogo médio. Com a ajuda de uma peneira, preencha toda a superfície da frigideira. Deixe dourar de um lado. Vire e deixe dourar do outro. Retire e recheie conforme sua preferência

TAPIOCA COLORIDA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

3 colheres de sopa (60 gramas)

	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	240 Kcal	12%
Carboidrato	53 g	18%
Proteína	1,4 g	2%
Gorduras Totais	2,3 g	4%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	2,8 g	11%
Sódio	672 mg	28%



Torta de cuscuz

Ingredientes

Massa

- 2 xícaras (chá) de farinha de milho amarelo
- 1 xícara (chá) de leite líquido de sua preferência
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 3 ovos
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de fermento químico

Recheio

- 4 tomates
- 2 cebolas
- Salsinha
- Orégano a gosto
- Azeite

Modo de preparo

Massa

Bata os ingredientes da massa (menos o fermento) no liquidificador, em velocidade alta, durante 2 minutos. Desligue o liquidificador e acrescente o fermento. Em uma assadeira untada, coloque metade da massa, depois, acrescente o recheio e cubra com a outra metade. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180 °C por, aproximadamente, 20 minutos.



Em outro recipiente, coloque o tomate a cebola, a salsinha, o orégano e misture; tempere com sal e azeite.

TORTA DE CUSCUZ**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

Porção de 1 pedaço pequeno (50g)

	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	123 Kcal	6%
Carboidrato	14 g	5%
Proteína	2,1 g	3%
Gorduras Totais	6,9 g	12%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	1,2 g	5%
Sódio	117 g	5%



ALMOÇO E JANTAR

Arroz com lentilha Sírio

Ingredientes

- 4 unidades de cebolas em meia lua
- ½ cebola picada
- 2 dentes de alho
- 1 xícara de arroz parabolizado
- ½ xícara de azeite
- 1 xícara de lentilha (deixar de molho por 12h)
- Salsinha picada a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino

Modo de preparo

Em uma panela, coloque um pouco do azeite e refogue cebola picada com o alho. Acrescente o arroz e refogue por 1 minuto. Coloque a lentilha (que deve ser deixada de molho por 12h). Despeje a água até cobrir a preparação e acrescente o sal e a pimenta. Deixe cozinhando até ficar macio. Em outra panela, coloque um pouco de azeite e refogue as cebolas em meia lua até ficarem douradas. Em um refratário, faça camadas do arroz com a cebola e o azeite. Finalize com a salsinha picada por cima. Sirva a seguir.

Dica: se você quiser deixar esse arroz com um sabor mais árabe, utilize tempero sírio ou canela ao final.

ARROZ COM LENTILHA		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 1 colher de servir (100 gramas)		
	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	135 Kcal	7%
Carboidrato	18 g	6%
Proteína	4,2 g	6%
Gorduras Totais	5,2 g	9%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	3,0 g	12%
Sódio	0 mg	0%

Bacalhoada vegetariana

Ingredientes

- 500g de palmito pupunha
- 5 Batatas inglesas
- 4 tomates
- 4 cebolas
- 4 talos de alho-poró
- 1/2 xícara de azeitona preta
- 1/4 xícara de alcaparra
- 1/4 xícara de azeite extra virgem
- 1 maço de salsa
- 1 maço de cebolinha
- Sal rosa e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Fatie as batatas em rodela finas e, em uma panela, coloque-as para cozinhar em água fervendo por 5 minutos. Depois, retire as batatas da água, escorra-as e, então, leve-as ao forno, temperadas com azeite e orégano, até dourarem e, em seguida, reserve-as. Corte os tomates e a cebola em rodela, tempere-os com sal e pimenta, asse em forno pré-aquecido a 200°C por 10 minutos. Reserve. Corte os palmitos pupunha e o alho-poró em rodela e leve-os ao forno também a 200°C por 15 minutos. Depois de assado, acrescente as azeitonas e a alcaparra e reserve. Após a preparação de todos os ingredientes, em uma travessa, monte a bacalhoada vegana, intercalando uma camada de batata e palmito e outra de tomate e cebola até o final da assadeira. Leve ao forno para aquecer por 10 minutos e finalize com cebolinha, salsa e azeite extravirgem.

BACALHOADA VEGETARIANA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 1 colher de servir (150g)

	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	98 Kcal	5%
Carboidrato	11 g	4%
Proteína	2,6 g	3%
Gorduras Totais	5,8 g	11%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	3,1 g	12%
Sódio	622 mg	26%

Estrogonofe de grão de bico

Ingredientes

- ½ cebola picada
- 1 dente de alho
- 1 tomate
- 1 vidro de palmito
- 1 ½ xícara de grão de bico cozido
- ¾ de xícara de castanha de caju
- 1 ½ de água
- 1 colher de sopa de azeite
- Salsinha e cebolinha a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- 1 colher de sopa de mostarda

Modo de preparo

Coloque a castanha de molho na água pelo menos por 4 horas ou 30 minutos na água quente. Em uma panela, refogue a cebola, o alho e o palmito com uma pitada de sal em um fio de azeite até ficarem bem dourados; depois, acrescente o tomate, o grão de bico, a mostarda, o sal e a pimenta. Escorra as castanhas e bata-as no liquidificador com 1 ½ de água filtrada até ficar um creme bem liso. Acrescente ao refogado e deixe ferver por 5 minutos. Finalize com a cebolinha e sirva.

Dica: não se esqueça de deixar o grão de bico de molho por mínimo de 8 horas. Esse processo faz que se evitem os surgimentos dos gases e o aumento da absorção dos nutrientes.

ESTROGONOFE DE GRÃO DE BICO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 1 colher de servir (85 gramas)

	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	124 Kcal	6%
Carboidrato	11 g	4%
Proteína	4,3 g	6%
Gorduras Totais	4,9 g	9%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	2,3 g	9%
Sódio	178 mg	7%

Escondidinho de legumes

Ingredientes

- 4 batatas grandes
- 1 berinjela em cubos
- 1 abobrinha em cubos
- 1 pimentão vermelho em cubos
- 1/2 xícara (chá) de azeitonas pretas picadas
- ½ xícara de castanha de caju picadas
- 2 dentes de alho
- 1 cebola
- 1 xícara (chá) de molho de tomate
- 4 colheres (sopa) de azeite
- Sal, pimenta-do-reino e orégano a gosto
- 100g farinha de rosca

Modo de Preparo

Cozinhe as batatas até ficarem macias, amasse-as com um garfo, acrescente o azeite, tempere com sal e pimenta e reserve. Refogue no azeite a cebola, coloque a berinjela, a abobrinha e os pimentões cortados em cubos e refogue bem, temperando com sal, pimenta e orégano. Coloque o molho de tomate e deixe-o ferver, depois desligue o fogo e coloque as azeitonas e as castanhas. Coloque, no fundo de uma assadeira, o refogado com os legumes e cubra-o com o purê. Regue com um fio de azeite e acrescente a farinha de rosca. Coloque no forno por 30 minutos a 180°C.

ESCONDIDINHO DE LEGUMES

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 1 colher de servir (150g)

	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	152 Kcal	8%
Carboidrato	18 g	6%
Proteína	3,6 g	5%
Gorduras Totais	8,1 g	15%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	3,3 g	13%
Sódio	433 mg	18%

Gaspacho

Ingredientes

- 5 tomates maduros
- 1 pepino japonês
- ¼ de pimentão vermelho
- 1 dente de alho
- ½ colher (sopa) de azeite
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Modo de preparo

Lave e seque os tomates, o pimentão e o pepino. Corte os tomates ao meio, descarte as sementes e corte as metades em pedaços médios. Descarte as pontas e corte o pepino em pedaços médios. Corte, aproximadamente, ¼ do pimentão em duas fatias. Descasque o dente de alho. No liquidificador, bata todos os ingredientes, até ficar uma mistura lisa. Sirva a seguir com castanhas tostadas e um fio de azeite.

Dica: esta receita é bem leve! Ótima para as noites quentes! Se desejar, pode servi-la com um pão integral de acompanhamento.

GAZPACHO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 1 prato fundo(300 gramas)

	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	122 Kcal	6%
Carboidrato	12 g	4%
Proteína	3,8 g	5%
Gorduras Totais	0,5 g	1%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	4,3 g	17%
Sódio	2,7 mg	0%



Lasanha de Berinjela

Ingredientes

- 3 berinjelas
- 3 abobrinhas
- 2 xícaras (chá) de molho de tomate
- 2 xícaras de molho branco
- Queijo parmesão ralado a gosto
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 200 °C (temperatura média a alta). Lave, seque e descarte os cabos das berinjelas. Corte uma fatia bem fina, cerca de 1 cm, de cada berinjela, no sentido do comprimento, para formar uma base e deixar o legume bem firme na tábua. Leve uma frigideira antiaderente grande (ou bistequeira) ao fogo médio. Quando estiver bem quente, coloque quantas fatias couberem de cada vez e doure por cerca de 1 minuto de cada lado - não regue com azeite para a berinjela ficar sequinha. Transfira para uma travessa e repita com o restante. Para montar a lasanha: em um refratário médio, distribua uma camada fina de molho (apenas para cobrir o fundo do refratário), disponha as fatias de berinjela, uma ao lado da outra, cubra-as com mais uma camada fina de molho e polvilhe com queijo muçarela ralado. Repita, alternando camadas de berinjela, molho e queijo. Cubra a última camada com molho e polvilhe com queijo parmesão ralado. Leve ao forno para assar por, aproximadamente, 35 minutos ou até gratinar. Sirva a seguir.

LASANHA DE BERINJELA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 1 colher de servir (150 gramas)

	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	81 Kcal	4%
Carboidrato	7,4 g	2%
Proteína	3,6 g	5%
Gorduras Totais	4,9 g	9%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	2,8 g	11%
Sódio	438 mg	18%

Molho Branco

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de castanha de caju crua e sem sal (deixadas de molho por 8h)
- 1 xícara (chá) de água filtrada
- 1/2 cebola
- 1 fio de azeite
- 1 maço de manjericão
- 1 colher de chá de sal
- Pimenta a gosto
- Noz moscada a gosto (opcional)

Modo de preparo

Bata a castanha com a água, o manjericão, o sal e a pimenta. Se necessário, coloque mais água. Refogue a cebola no azeite e acrescente a mistura à panela e deixe-a ferver até atingir o ponto desejado.

MOLHO BRANCO		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 1 concha (100 gramas)		
	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	138 Kcal	7%
Carboidrato	9,0 g	3%
Proteína	3,9 g	5%
Gorduras Totais	11 g	19%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	1,3 g	5%
Sódio	242 mg	10%



Molho vermelho

Ingredientes

- 5 tomates
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- Orégano a gosto

Modo de preparo

Em um liquidificador, bata todos os ingredientes e reserve-os. Leve-os para uma panela e ferva até mudar de coloração.

Dica: ao bater o molho, ele ficará pálido. Quando a mistura começar a ferver, ele ficará um vermelho mais vibrante.

MOLHO VERMELHO		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 1 concha (100 gramas)		
	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	41 Kcal	2%
Carboidrato	4,8 g	2%
Proteína	1,3 g	2%
Gorduras Totais	2,4 g	4%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	1,5 g	6%
Sódio	125 mg	5%



Macarrão de abobrinha

Ingredientes

- 1 Abobrinha
- 2 Tomates
- 15 folhas de manjericão
- 5 Azeitonas
- 1 fio de azeite
- ½ Cebola roxa
- 1 dente de alho pequeno
- Sal a gosto

Modo de preparo

Inicie fatiando a abobrinha em formato de espaguete e reserve-a.

Em uma panela, refogue a cebola e o alho.

Depois, acrescente o tomate e cozinhe-o até derreter.

Coloque a abobrinha e o sal, tampe a panela e deixe cozinhar por 5 minutos até ficar macia.

Finalize com as folhas de manjericão e a azeitona e sirva ainda quente.

Dica: se desejar, salpique algumas castanhas para dar mais crocância à receita ou sirva com as almôndegas de ervilha.

MACARRÃO DE ABOBRINHA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 1 prato fundo (300 gramas)

	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	206 Kcal	10%
Carboidrato	22 g	7%
Proteína	5,7 g	8%
Gorduras Totais	13 g	23%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	7,0 g	28%
Sódio	159 mg	7%



Molho pesto

Ingredientes

- ☑ 1 xícara de chá de folhas de manjericão (1 maço)
- ☑ 1 dente de alho pequeno sem o miolo
- ☑ 1/2 xícara de chá de azeite
- ☑ 1/2 limão espremido
- ☑ Sal a gosto
- ☑ 1/3 de xícara de chá de nozes ou castanhas de caju
- ☑ Pimenta moída a gosto

Modo de preparo

Lave, rapidamente, em água corrente, meio maço de manjericão. Retire as folhas do talo. Coloque-as de molho em 500ml de água e 1/2 colher (de sopa) de água sanitária e deixe descansar por 15 minutos. Em seguida, escorra, lave bem e seque com papel toalha. Depois coloque em um liquidificador e adicione o alho, o sal, o azeite, as nozes/castanhas, o suco de limão, uma pitadinha de pimenta moída e bata bem, pausando o liquidificador de vez em quando para mexer. Bata até obter uma pastinha encorpada.

MOLHO PESTO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 1 colher de sopa (20 gramas)

	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	69 Kcal	3%
Carboidrato	1,9 g	1%
Proteína	1,0 g	1%
Gorduras Totais	6,8 g	12%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	0,6 g	2%
Sódio	5,2 mg	0%



Nhoque de Batata

Ingredientes

- 1,5 kg de batata INGLESA (8 unidades médias)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- Sal a gosto
- Farinha de trigo para polvilhar a bancada

Modo de preparo

Descasque e corte as batatas em pedaços grandes e transfira para uma panela média, com água e leve ao fogo alto com 1 ½ colher (sopa) de sal. Abaixar o fogo e deixe cozinhar por 20 minutos ou até ficarem macias. Escorra bem a água e passe as batatas ainda quentes por um espremedor, sobre uma tigela grande. Tempere com 2 colheres (chá) de sal e acrescente ¼ de xícara (chá) da farinha de trigo. Misture bem com as mãos. Aos poucos, adicione o restante da farinha, amassando bem com as mãos, até dar o ponto de enrolar, e reserve. (A quantidade de farinha de trigo usada na receita pode variar). Leve a água para ferver em uma panela grande com 1 colher (sopa) de sal. Enquanto a água ferve, polvilhe a bancada e duas assadeiras com farinha. Para modelar os nhoques, com uma porção de massa, faça um rolinho e corte em nhoques rodela. Transfira para as assadeiras polvilhadas e repita o procedimento com o restante da massa. Com uma escumadeira, mergulhe cerca de 20 nhoques por vez na água fervente e deixe cozinhar até subirem à superfície. Retire os nhoques com a escumadeira, escorrendo bem a água, e transfira para a assadeira untada com óleo. Cozinhe todos os nhoques e sirva a seguir com o molho de sua preferência.

NHOQUE DE BATATA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 1 prato raso (200 gramas)

	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	188 Kcal	7%
Carboidrato	43 g	6%
Proteína	2,7 g	6%
Gorduras Totais	0,4 g	9%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	4,1 g	12%
Sódio	135 mg	6%

Quibe de abóbora com ricota

Ingredientes

Massa

- 2 xícaras (chá) de abóbora cozida e amassada
- 2 xícaras (chá) trigo para quibe hidratado
- 1 cebola ralada
- 1 maço de hortelã picada
- 1 colher (chá) de pimenta síria (ou pimenta-do-reino + canela em pó)
- 1 colher (sopa) de sal

Recheio

- 400g de ricota
- 100g de castanha de caju ou nozes
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Salsinha picada a gosto

Modo de preparo

Massa: em uma tigela, misture bem todos os ingredientes. Unte uma assadeira com azeite, coloque metade da massa, coloque o recheio e cubra com a outra metade. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180 °C por, aproximadamente, 20 minutos.

Recheio: em outro recipiente, amasse a ricota com o garfo, acrescente a castanha, o sal a pimenta e salsinha.

QUIBE DE ABOBÓBORA COM RICOTA		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 1 colher de servir (150g)		
	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	207 Kcal	10%
Carboidrato	31 g	10%
Proteína	10 g	14%
Gorduras Totais	6,2 g	11%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	7,0 g	28%
Sódio	0 mg	0%

Quibe de Berinjela recheado com hommus

Ingredientes

Massa

- 1 xícara de trigo para quibe já hidratado em água por 1 hora
- 2 berinjelas grandes bem lavadas e cortadas ao meio no sentido do comprimento
- 1 pitada de canela
- 1 cebola pequena bem picada
- 1 dente de alho ralado ou bem picado
- 1 pitada de pimenta-síria (ou canela + pimenta-do-reino)
- Hortelã desidratada
- Sal e azeite a gosto

Recheio

- 1 ½ xícara de grão de bico cozido
- ¼ de xícara de água
- Suco de 1 limão
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de tahine
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo

Massa

Leve o trigo para hidratar na água por 1 hora (1 xícara de quibe para 2 xícaras de água). Depois de hidratar o trigo, aperte-o bem para retirar qualquer excesso de água, deixe-o bem solto. Depois faça cortes superficiais quadriculados nas polpas das berinjelas e tempere com sal e pimenta a gosto. Leve para assar até que a polpa esteja macia (mais ou menos 40 minutos a 180 °C). Retire as berinjelas do forno, raspe apenas a polpa com uma colher e transfira para uma tigela, junte o trigo hidratado e tempere com o restante dos ingredientes. Em uma



travessa, coloque metade da massa no fundo da assadeira, acrescente o recheio de homus, coloque a outra metade, regue com um fio de azeite e leve para assar por 30 minutos, em 180 °C, ou até que a superfície esteja dourada. Sirva em seguida com os acompanhamentos que preferir.

Recheio

Em um liquidificador, coloque o grão de bico, a água, o limão, o azeite, o tahine, o alho o sal e a pimenta e bata até ficar uma mistura cremosa.

QUIBE DE BERINJELA		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 1 colher de servir (150g)		
	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	201 Kcal	10%
Carboidrato	37 g	12%
Proteína	7,2 g	10%
Gorduras Totais	1,3 g	2%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	10 g	38%
Sódio	243 mg	10%



Quiche de cebola caramelada

Ingredientes

Massa

- 3 xícaras de grão de bico cozido
- ½ xícara de azeite extra virgem
- 1 colher de chá de sal
- Recheio
- 3 cebolas grandes
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 15 castanhas no liquidificador
- 1 ½ copo de água
- ½ colher (chá) de sal
- Nós moscada a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Massa

Comece fazendo a massa, batendo o grão de bico no liquidificador ou em um processador até obter uma pasta lisa. Coloque num bowl, acrescente o azeite e o sal e misture. Espalhe a massa nas formas com os dedos, ou uma colher até formar uma camada fina, que cubra toda a forma. Asse a massa por 10 minutos em forno a 180 graus ou até que ela comece a dourar.

Recheio

Enquanto isso, prepare o recheio. Em um liquidificador, bata as castanhas com o amido de milho, o sal e a nós moscada e reserve. Em uma panela, refogue as cebolas com o azeite até ficarem douradas e acrescente a mistura que está reservada. Retire a massa do forno e acrescente o recheio e leve, novamente, ao forno por 30 minutos.



Dica: você pode mudar o recheio da quiche de acordo com sua preferência. Ela ficará muito bem acompanhada com uma saladinha.

QUICHE DE CEBOLA CARAMELIZADA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 1 fatia média (130 gramas)

	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	295 Kcal	15%
Carboidrato	23 g	8%
Proteína	6,0 g	8%
Gorduras Totais	18 g	32%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	5,2 g	21%
Sódio	4,2 mg	0%



Panqueca colonida

Ingredientes

Massa

- 1/2 xícara (de chá) de aveia em flocos finos.
- 1 e 1/2 xícara (de chá) de leite de castanha de caju
- 1 xícara (de chá) de farinha de trigo
- 1/4 de xícara (de chá) de óleo ou azeite
- 1 colher (de sopa) de vinagre branco (ou maçã)
- 1/2 colher (de chá) de sal
- 1 colher de chá de fermento em pó

Cores

- Verde: + 1 xícara (de chá) de couve-manteiga picada
- Vermelha: + 1 xícara (de chá) de beterraba ralada
- Amarela: + 1 xícara (de chá) de cenoura ralada + uma pitadinha de açafrão (cúrcuma) - opcional

Massa

Em um liquidificador, coloque primeiro o leite. Depois, acrescente os demais ingredientes, exceto o fermento. Bata até ficar uma mistura homogênea. Acrescente o fermento, bata até misturar. Deixe descansar a mistura por 20 minutos. Para assar, coloque uma concha da massa em uma frigideira antiaderente. Quando a massa estiver soltando, vire para assar do outro lado. Depois, reserve e recheie com o recheio escolhido.

MASSA - PANQUECA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 1 unidade média (50 gramas)

	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	142 Kcal	7%
Carboidrato	18 g	6%
Proteína	3,3 g	4%
Gorduras Totais	6,6 g	12%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	1,1 g	4%
Sódio	221 mg	9%

Recheios da panqueca

Recheio de Palmito

Ingredientes

- 1 vidro de palmito
- 2 tomates sem semente
- Salsinha a gosto
- 200 ml de creme de leite de castanha (receita no estrogonofe)
- 1 cebola em cubos
- 2 colheres de sopa de azeite
- 10 azeitonas verdes
- Sal a gosto

Modo de preparo

Em uma panela, coloque o azeite e refogue a cebola e o sal até ficar bem dourada. Acrescente o palmito e refogue até ele ficar dourado e sequinho. Depois, coloque o tomate e refogue mais um pouco. Finalize acrescentando o creme de leite de castanha e as azeitonas e a salsinha.

RECHEIO - PALMITO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 1 unidade média (50 gramas)

	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	56 Kcal	3%
Carboidrato	3,7 g	1%
Proteína	1,7 g	2%
Gorduras Totais	4,3 g	8%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	1,1 g	4%
Sódio	307 mg	13%



Recheio de Ricota

Ingredientes

- 400g de ricota
- 2 tomates sem semente
- Salsinha a gosto
- 1 cebola em cubos
- 2 colheres de sopa de azeite
- 10 azeitonas pretas
- Sal a gosto

Modo de preparo

Amasse a ricota até ela ficar um creme. Junte todos os ingredientes e misture até ficar uma mistura uniforme.

RECHEIO - RICOTA		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 1 unidade média (50 gramas)		
	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	55 Kcal	3%
Carboidrato	2,2 g	1%
Proteína	3,1 g	4%
Gorduras Totais	3,9 g	7%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	0,5 g	2%
Sódio	284 mg	12%



Risoto Caprese

Ingredientes

- 1,5 litros água
- 1 xícara arroz arbóreo
- 1 xícara leite de castanha de caju
- 300 gramas tomate cereja
- 1 maço manjeriçao fresco
- 1 unidade cebola
- 2 dentes de alho
- 3 colheres de sopa azeite de oliva
- Sal e pimenta

Modo de preparo

Em uma panela, coloque a água, metade da cebola, 1 dente de alho e metade do manjeriçao, ajustando o sal e a pimenta. Enquanto isso, adicione, em uma assadeira, o tomate cereja com duas colheres de sopa de azeite de oliva, o sal, a pimenta e o açúcar para tirar acidez. Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus C por 30 minutos, mexendo a cada 10 minutos. Em uma panela, refogue a outra metade da cebola e o alho com 1 colher de sopa de azeite até que fique bem dourado. Em seguida, adicione o arroz arbóreo e vá acrescentando, aos poucos, uma concha do caldo de legumes coado mexendo sempre. Assim que secar, coloque mais caldo até que esteja quase cozido. Adicione, por último, o leite de castanha de caju. Finalize com os tomates, o manjeriçao fresco, o sal, a pimenta-do-reino e um fio de azeite de oliva.

RISOTO CAPRESE

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 1 colher de servir (100g)

	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	121 Kcal	6%
Carboidrato	17 g	6%
Proteína	3 g	4%
Gorduras Totais	5 g	9%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	1 g	5%
Sódio	271 mg	11%

Salada mediterrânea

Ingredientes

- 1 xícara de grão de trigo cozido
- 12 tomates cereja e amarelos cortados em cruz
- 100g de ricota fresca cortada em cubinhos
- 2 maços de rúcula
- 10 azeitonas pretas cortadas
- Manjericão (a gosto)
- Sal (a gosto)
- Pimenta-do-reino
- Azeite
- Suco de limão ou vinagre

Modo de preparo

Deixe o trigo por 12 horas de molho na água. No dia seguinte, escorra e cozinhe na panela por, aproximadamente, 20 minutos. Em uma travessa, disponha todos os ingredientes, misture, tempere e sirva.

SALADA MEDITERRÂNEA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 1 prato raso (100 gramas)

	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	82 Kcal	4%
Carboidrato	4,9 g	2%
Proteína	3,2 g	4%
Gorduras Totais	6,6 g	12%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	10 g	39%
Sódio	427 mg	18%



Salpicão Vegetariano

Ingredientes

- 200 g de tofu defumado, ralado ou desfiado
- 2 xícaras de maçã vermelha, cortada em cubinhos
- 1 xícara de cenoura ralada
- 1 lata de milho
- 1 xícara de ervilha congelada
- 1 vidro de palmito
- ½ abacaxi
- 1 xícara de cebola roxa ralada ou em cubos
- 2 xícaras de tomate em cubinhos
- 15 azeitonas picadas
- 1 xícara de uva passa
- Cheiro verde a gosto
- Castanhas picadas
- Batata palha (assada) para finalizar
- 400g de maionese vegana

Modo de Preparo

Rale o tofu ou desfie-o puxando com as mãos. Corte em cubos a maçã, o abacaxi, o palmito, a cebola e os tomates. Rale as cenouras e transfira-as para uma travessa. Junte todos os outros ingredientes com as cenouras raladas, exceto a batata palha. Adicione a maionese de castanhas e misture tudo. Deixe gelar por 1 hora. Sirva.

Dica: se você quiser trocar a maionese por uma mistura de abacate batido com sal também vai ficar ótimo.

SALPICÃO VEGETARIANO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 1/2 colher de servir (80 gramas)

	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	122 Kcal	6%
Carboidrato	17 g	6%
Proteína	5,6 g	7%
Gorduras Totais	13 g	23%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	3,3 g	13%
Sódio	257 mg	11%

Sopa de Ervilha

Ingredientes

- 1 colher de sopa de azeite de oliva extravirgem
- 2 cebolas médias picadas
- 4 dentes de alho picados
- Sal marinho
- 500g de ervilhas frescas (podem ser as congeladas)
- 2 xícaras de salsinha picada grosseiramente (sem o talo)
- 3 a 4 xícaras de caldo de legumes frescos ou água
- Raspas de ½ limão
- 1 colher de sopa de suco de limão

Modo de preparo

Em uma panela grande, aqueça o azeite. Adicione as cebolas e algumas pitadas de sal. Cozinhe por de 5 a 10 minutos até dourar. Coloque o alho e cozinhe por três minutos. Adicione 3 xícaras de caldo de legumes quente (reservando um copo de mistura). Acrescente as ervilhas, leve para ferver e desligue o fogo. Despeje a salsa picada e, quando murchar, transfira a sopa para um liquidificador e bata até ficar homogêneo. Adicione o suco de limão, o azeite de oliva e misture. Tempere a gosto e sirva. Dica: você pode fazer essa sopa com qualquer outra leguminosa de sua preferência.

SOPA DE ERVILHA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 1 prato fundo (250 ml)

	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	323 Kcal	16%
Carboidrato	28 g	9%
Proteína	8,6 g	11%
Gorduras Totais	21 g	38%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	9,4 g	37%
Sódio	559 mg	23%



Tomate recheado com farofa de pão

Ingredientes

- ☑ 4 tomates grandes e maduros
- ☑ Farinha de 2 pães carioquinhas dormidas torradas
- ☑ 8 azeitonas verdes sem caroço cortadas grosseiramente
- ☑ 1/2 cebola bem picada
- ☑ 1 dente de alho esmagado
- ☑ Sal e pimenta do reino a gosto
- ☑ 2 colheres de sopa de azeite

Modo de preparo

Corte a tampa dos tomates e, com uma colher, retire o miolo. Descarte a semente e pique o resto. Em frigideira, esquente um pouco de azeite e refogue a cebola, o alho e a azeitona. Acrescente o pão ralado e tempere com sal e pimenta. Por último, coloque o miolo do tomate picado e doure-o por uns dois ou três minutos. Recheie os tomates com a farofa, coloque a tampa reservada e leve ao forno a 250 °C por uns 20 minutos aproximadamente. Sirva.

TOMATE RECHEADO COM FAROFA DE PÃO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 1 unidade média (140g)

	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	206 Kcal	10%
Carboidrato	20 g	7%
Proteína	3,5 g	5%
Gorduras Totais	13 g	24%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	2,8 g	11%
Sódio	322 mg	13%



DOCES E SOBREMESAS

Bolo de Banana

Ingredientes

- ✓ 8 bananas
- ✓ 1 colher (sopa) de canela em pó
- ✓ 2 ovos* inteiros batidos
- ✓ 1 pitada de sal
- ✓ 2 xícaras de açúcar demerara
- ✓ 1 xícara de farinha de trigo
- ✓ 1 xícara de farinha de aveia
- ✓ 1 xícara de água ou suco de laranja
- ✓ ¼ de xícara de óleo
- ✓ 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 200°C. Corte 4 bananas em rodela e 4 bananas ao meio. Em uma assadeira, coloque o açúcar e a canela, forre com as bananas cortadas ao meio e reserve. Em um liquidificador, bata a banana, o óleo, a água, os ovos, a pitada de sal a canela e o açúcar até ficar homogêneo. Leve a mistura em um refratário e acrescente a farinha, a aveia e o fermento, até ficar homogêneo e depois misture. Asse a 200°C por 30 minutos.

*Se você não consome ovos, substitua por 2 colheres (sopa) de chia ou linhaça demolhadas em 6 colheres (sopa) de água durante 15 a 30 minutos, até formar um gel.

BOLO DA BANANA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 1 fatia pequena (85 gramas)

	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	265 Kcal	13%
Carboidrato	41 g	14%
Proteína	3,2 g	4%
Gorduras Totais	1,3 g	2%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	3,0 g	12%
Sódio	1,0 mg	0%

Brigadeiro (sem leite)

Ingredientes

- ✓ 1 litro de leite de amendoim
- ✓ 1/2 xícara (de chá) de açúcar demerara ou cristal
- ✓ 2 colheres (de sopa) de cacau natural em pó
- ✓ 1 pitada de sal
- ✓ 1/4 de colher (de chá) de extrato de baunilha

Modo de preparo

Coloque 1 litro de leite de amendoim em uma panela alta. Adicione o açúcar e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 30 minutos, mexendo de vez em quando. Seu leite condensado estará no ponto quando estiver encorpado, firme e quase no ponto de brigadeiro mole. Se quiser, bata por 3 minutos para deixá-lo com uma textura mais bonita e cremosa.

BRIGADEIRO (SEM LEITE)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 1 colher de sopa (30 gramas)

	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	147 Kcal	7%
Carboidrato	34 g	11%
Proteína	0,5 g	1%
Gorduras Totais	1,5 g	3%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	0,3 g	1%
Sódio	42 mg	2%



Brownie

Ingredientes

- 1 xícara e meia de feijão preto cozido e sem tempero (drenado)
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 1/2 xícara de farinha de aveia
- 1/4 de xícara de óleo de coco
- 1 pitada de sal
- 2 colheres de chá de extrato de baunilha
- 2 colheres de sopa de cacau em pó 100%
- 1 xícara de chocolate amargo picado ou em gotas
- 1/2 xícara de castanhas picadas

Modo de preparo

Cozinhe o feijão preto apenas com água até que esteja macio. Depois de frio, escorra a água do cozimento e lave bem para ficar apenas com os grãos. No processador, bata o feijão com o açúcar, a aveia, o óleo de coco, o sal, o extrato de baunilha e o cacau em pó. Quando a mistura estiver homogênea, acrescente o bicarbonato de sódio e o vinagre de maçã. Bata até incorporar. Por fim, adicione o chocolate picado e misture com uma espátula. Despeje a massa em uma forma de 25 x 15 cm, untada e polvilhada com cacau em pó. Asse o brownie em forno pré-aquecido a 200 °C por 15 a 20 minutos.

Dica: assim que se formar uma casquinha por cima do brownie e você espetar um palito, e ele sair meio úmido, é hora de tirar do forno.

BROWNIE

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 1 fatia pequena (40 gramas)

	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	142 Kcal	7%
Carboidrato	16 g	5%
Proteína	2,3 g	3%
Gorduras Totais	8,2 g	15%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	1,8 g	7%
Sódio	9,0 mg	0%

Cocada de forno

Ingredientes

- ☑ 2 xícaras (chá) de demerara
- ☑ 3 xícaras (chá) de leite de coco
- ☑ 2 xícaras (chá) de coco fresco ralado

Modo de preparo

Coloque na panela o açúcar e o leite de coco. Em fogo alto, mexa de vez em quando por 10 minutos. Diminua o fogo e acrescente o coco ralado, misturando por mais 10 minutos (até reduzir um pouco e ganhar consistência). Distribua em uma assadeira e leve ao forno para assar por 30 min.

COCADA DE FORNO		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 1 colher de sopa (30 gramas)		
	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	78 Kcal	4%
Carboidrato	7,1 g	2%
Proteína	0,4 g	1%
Gorduras Totais	5,9 g	11%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	0,5 g	2%
Sódio	9,0 mg	0%



Cramble de maçã

Ingredientes

- ☑ 2 xícaras (chá) de aveia em flocos finos
- ☑ 100 ml de óleo do coco
- ☑ 1 xícara de açúcar mascavo
- ☑ 10 colheres (sopa) de castanha do Pará picadas
- ☑ 4 maçãs
- ☑ 1/2 xícara de açúcar mascavo
- ☑ Caldo de 1 limão
- ☑ Canela a gosto

Modo de preparo

Massa

Deixe no congelador o óleo de coco por uns minutos para ficar bem firme. Deixe o açúcar e a farinha de trigo também na geladeira. Junte todos os ingredientes em uma tigela e, com as pontas dos dedos, esmigalhe os cubinhos de óleo de coco com o açúcar e o trigo, fazendo uma farofa. Enquanto faz o recheio, mantenha a massa na geladeira para evitar que derreta.

Recheio

Corte as maçãs em cubinhos e coloque-as em uma solução com água e limão. Escorra as maçãs e misture-as com o açúcar e a canela. Preencha uma travessa com essa mistura e depois acrescente uma camada da massa, que deve ser distribuída por cima sem ser pressionada. Coloque a assadeira ao congelador por 15 minutos enquanto o seu forno pré-aquece a 180 °C/200 °C. Asse até que a superfície da massa fique corada, cerca de 1 hora. Ao retirar do forno, a massa vai estar maleável, mas espere ela esfriar e estará crocante.

CRAMBLE DE MAÇÃ

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 1 colher de servir (100 gramas)

	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	313 Kcal	16%
Carboidrato	38 g	13%
Proteína	4,2 g	6%
Gorduras Totais	17 g	31%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	3,1 g	12%
Sódio	7,6 mg	0%

Crepe doce

Ingredientes

- ✓ 1 de xícara (chá) de farinha de trigo
- ✓ ¼ de farinha de aveia
- ✓ 2 ovos
- ✓ 1 xícara (chá) de leite vegetal
- ✓ 1 colher de sopa de óleo de coco
- ✓ 1 colher de sopa de açúcar demerara
- ✓ 1 pitada de sal

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter uma massa lisa e uniforme. Para preparar os crepes, leve uma frigideira antiaderente pequena ao fogo alto. Coloque uma concha pequena da massa. Mexa rapidamente a frigideira, fazendo movimentos circulares, para que a massa cubra todo o fundo da frigideira. Deixe a frigideira sobre o fogo alto até que as bordas do crepe comecem a soltar da frigideira. Vire o crepe com o auxílio de uma espátula e deixe-o dourar por 1 minuto. Repita o procedimento com o restante da massa. Recheie com os morangos cortados e brigadeiro.

DICA: a quantidade de massa deve ser pouca, para que o crepe fique fino e leve.

CREPE DOCE

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 1 prato raso (100 gramas)

	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	281 Kcal	14%
Carboidrato	31 g	10%
Proteína	7,6 g	10%
Gorduras Totais	14 g	26%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	2,0 g	8%
Sódio	270 mg	11%



Doce de leite de Coco

Ingredientes

- ☑ 1/leite de coco
- ☑ 220g açúcar demerara
- ☑ 15ml de extrato de baunilha
- ☑ 1 pitada de sal

Modo de Preparo

Em uma panela, leve o leite de coco para aquecer. Em outra panela, coloque o açúcar demerara para caramelizar e jogue o leite de coco quente. Mexa sem parar, em fogo alto, por 25 minutos, até o líquido reduzir pela metade. Desligue o fogo e adicione o extrato de baunilha e o sal. Bata até o doce atingir uma coloração brilhante e uma textura cremosa. Leve para gelar.

DOCE DE LEITE DE COCO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 1 colher de sopa (30 gramas)

	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	141 Kcal	7%
Carboidrato	33 g	11%
Proteína	0,2 g	0%
Gorduras Totais	1,3 g	2%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	0,1 g	0%
Sódio	42 mg	2%



Geleia de manga com maracujá

Ingredientes

- ☑ 2 mangas maduras
- ☑ 3 maracujás
- ☑ 1 xícara (chá) de açúcar demerara
- ☑ 2/3 de xícara (chá) de água

Modo de Preparo

Coloque um pires no congelador - ele vai ser utilizado para verificar o ponto do cozimento da geleia. Descasque e corte a polpa da manga em pedaços médios. Transfira para uma panela média, cubra com água e deixe cozinhar em fogo baixo por, aproximadamente, 15 minutos, mexendo de vez em quando e amassando com a espátula para formar um purê. Corte o topo dos maracujás e junte a polpa (com as sementes) ao purê de manga. Acrescente o açúcar e misture bem. Deixe cozinhar em fogo baixo por mais 25 minutos, até engrossar, mexendo de vez em quando para não grudar no fundo e laterais da panela. Para verificar o ponto, coloque um pouco da geleia em um dos cantos do pires e incline delicadamente: a geleia deve estar na consistência de gel, ela não pode escorrer líquida. Com uma concha, transfira a geleia ainda quente para potes de vidro esterilizados, deixando cerca de 2 cm até a tampa livre. Feche os potes com a geleia quente para formar vácuo.

Dica: caso você queira deixar sua geleia com mais fibra, acrescente 1 colher de sopa de chia no final da preparação.

GELÉIA DE MANGA COM MARACUJÁ

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 1 xícara (150 gramas)

	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	33 Kcal	2%
Carboidrato	8,1 g	3%
Proteína	0,3 g	0%
Gorduras Totais	0,2 g	0%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	0,3 g	1%
Sódio	45 mg	2%

Granola doce

Ingredientes

- ✓ 500g de aveia
- ✓ ½ xícara de linhaça triturada
- ✓ ½ xícara de chia
- ✓ ½ xícara de semente de girassol
- ✓ ½ xícara de gergelim
- ✓ 1 coco fresco ralado
- ✓ 1 colher de chá de sal
- ✓ 3 colheres de sopa de óleo de coco
- ✓ 6 colheres de sopa de melado ou mel
- ✓ ½ xícara de castanha do Pará
- ✓ ½ xícara de castanha do caju
- ✓ 1 xícara de uva passa

Modo de preparo

Em uma assadeira, misture os seguintes ingredientes: aveia, linhaça, chia, semente de girassol, o gergelim, o coco fresco e o sal. Misture todos os ingredientes e depois coloque o óleo de coco e o melado, até aderir bem a todos os ingredientes. A granola ficará por 40 minutos no forno, porém, o tempo será distribuído da seguinte forma:

- » Leve a mistura ao forno médio por 10 minutos
- » Misture os ingredientes e deixe mais 10 min no forno
- » Misture novamente e acrescente a castanha do caju e do Pará e deixe por mais 10 minutos.
- » Misture mais uma vez e coloque a uva passa e leve ao forno novamente por mais 10 minutos.



Depois dos 4 minutos, desligue o forno e deixe a granola dentro até esfriar. Guarde em um pote de vidro quanto estiver totalmente fria.

Dica: a granola dura até 15 dias e combina muito bem com o iogurte vegetal.

GRANOLA DOCE

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 1 colher de sopa (20 gramas)

	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	70 Kcal	3%
Carboidrato	8,3 g	3%
Proteína	2,3 g	3%
Gorduras Totais	3,3 g	6%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	2,0 g	8%
Sódio	48 mg	2%



Iogurte durinho

Ingredientes

- ☑ 200g de leite em pó integral
- ☑ 400 ml de água quente
- ☑ 400 ml de água fria
- ☑ 1 pote de iogurte natural (apenas 2 ingredientes)
- ☑ 1 recipiente com tampa
- ☑ 1 toalha

Modo de preparo

Em um liquidificador, coloque o leite em pó e as águas e bata até ficar homogêneo, depois, acrescente o iogurte natural bata até incorporar tudo. Despeje em uma vasilha com tampa o conteúdo, embrulhe a vasilha com o tecido e deixe descansar por 24h em um local escuro e quente. Depois o iogurte estará firme. Leve para a geladeira e consuma em até 3 dias.

IOGURTE DURINHO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 1 xícara (120 gramas)

	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	110 Kcal	5%
Carboidrato	8,2 g	3%
Proteína	5,9 g	8%
Gorduras Totais	6,0 g	11%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	0,0 g	0%
Sódio	75 mg	3%



Iogurte de morango de castanha

Ingredientes

- ✓ 1 xícara de chá morango picado
- ✓ ½ xícara de chá castanha de caju crua sem sal demolhadas por 8 horas
- ✓ ½ xícara de chá de leite vegetal
- ✓ 1 colher de sopa de suco de limão
- ✓ 3 colher de sopa de açúcar
- ✓ 1 colher de café de vinagre de maçã
- ✓ 1 Pitada de sal

Modo de preparo

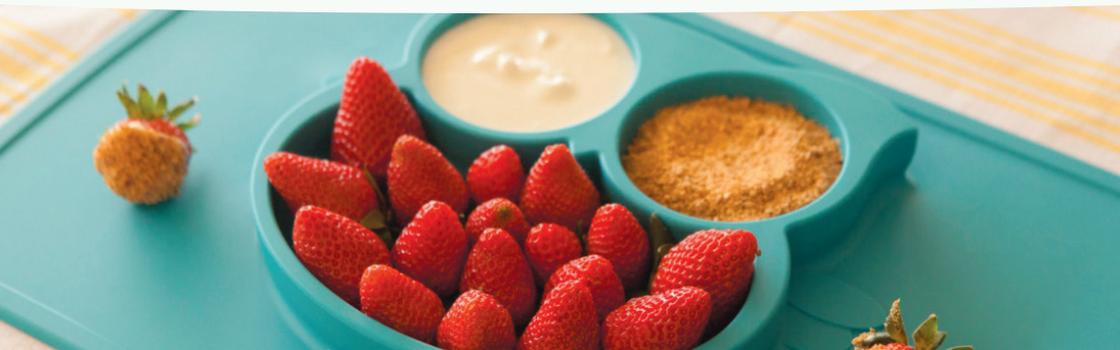
Descarte a água das castanhas, coloque os ingredientes líquidos em um liquidificador ou processador potente e vá colocando aos poucos as castanhas, conforme for incorporando, coloque mais castanhas. Quando estiver uniforme, coloque o morango e bata até virar um creme. Deixe gelar antes de servir.

IOGURTE DE MORANGO DE CASTANHA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 1/2 xícara (100 ml)

	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	183 Kcal	9%
Carboidrato	15 g	5%
Proteína	4,3 g	6%
Gorduras Totais	13 g	24%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	1,6 g	6%
Sódio	34 g	1%



Ingredientes

- ✓ 3 xícaras de aveia em flocos médios
- ✓ 1 litro de leite de coco caseiro
- ✓ 1 xícara de uvas passas
- ✓ ½ xícara de castanha do Pará picada grosseiramente
- ✓ 1 xícara de maçã em cubinhos
- ✓ Resíduo do leite de coco (coco ralado) a gosto

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes com exceção da maçã. Leve à geladeira por toda noite e acrescente a fruta na hora do consumo.

Dica: a aveia é fonte de cálcio, ferro, proteínas, vitaminas (especialmente do grupo B e E) e carboidratos. As fibras solúveis são responsáveis pelo bom funcionamento do intestino, além de prolongarem a sensação de saciedade, além de possuir fitoquímicos, que fornecem uma proteção contra diversas doenças crônicas.

MUESLI		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 1 xícara (150 gramas)		
	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	305 Kcal	15%
Carboidrato	28 g	9%
Proteína	5,5 g	7%
Gorduras Totais	21 g	38%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	3,7 g	15%
Sódio	37 mg	2%



Pavê de Banana

Ingredientes pavê

- ✓ 2 pacotes de bolacha Maria
- ✓ 1 xícara de açúcar cristal
- ✓ 6 bananas pratas
- ✓ Canela a gosto
- ✓ 500g de doce de leite de coco

Modo de preparo

Em uma frigideira, coloque o açúcar e deixe formar um caramelo. Coloque as bananas picadas e misture até o caramelo aderir às bananas e deixe esfriar. Em uma travessa, disponha o doce de leite frio e espalhe. Coloque as bolachas até cobrir toda a forma. Despeje as bananas carameladas e cubra-as novamente com as bolachas e vá fazendo as camadas até finalizar os ingredientes. Finalize com canela.

PAVÊ DE BANANA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 1 colher de sevir (100 gramas)

	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	284 Kcal	14%
Carboidrato	62 g	21%
Proteína	2,6 g	3%
Gorduras Totais	3,9 g	7%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	1,2 g	5%
Sódio	34 g	1%



Panqueca de Banana

Ingredientes

- ☑ 1 ovo
- ☑ 1 banana prata amassada
- ☑ Canela
- ☑ 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- ☑ Castanhas de caju a gosto
- ☑ Mel ou melado a gosto

Modo de preparo

Em um recipiente, coloque o ovo e misture; depois, coloque a banana amassada, a canela e a aveia e misture até ficar homogêneo. Em uma frigideira antiaderente, coloque a mistura e tampe; depois, vire para dourar o outro lado. Sirva com um pouco de mel e castanhas.

PANQUECA DE BANANA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 1 unidade (160 gramas)

	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	244 Kcal	12%
Carboidrato	39 g	13%
Proteína	11 g	14%
Gorduras Totais	6,3 g	11%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	4,8 g	19%
Sódio	85 mg	4%



Sorvete de goiaba

Ingredientes

- ☑ 6 unidades de goiaba vermelha
- ☑ 1 xícara (chá) de água
- ☑ 6 colheres (sopa) de açúcar demerara
- ☑ Suco de 1 limão

Modo de preparo

Descasque as goiabas, corte em cubos pequenos e leve ao congelador. Bata no liquidificador as goiabas com a água, o açúcar e o suco de limão. Despeje em taças e leve para congelar.

Dica: se desejar coloque uma hortelã para decorar.

SORVETE DE GOIABA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 1 bola (80 gramas)

	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	60 Kcal	3%
Carboidrato	15 g	5%
Proteína	0,6 g	1%
Gorduras Totais	0,2 g	0%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	3,5 g	14%
Sódio	0 mg	0%



Sorvete de manga com coco

Ingredientes

- ☑ 4 mangas maduras e congeladas
- ☑ 1 coco ralado
- ☑ 2 colheres de sopa de açúcar demerara
- ☑ 1 xícara de leite de coco

Modo de preparo

Em um processador, coloque o leite e as mangas e bata até ficar um creme liso. Acrescente o coco ralado e mistura até que ele incorpore a mistura. Leve ao congelador por 30 minutos e sirva.

Dica: se desejar, coloque mangas em cubos também.

SORVETE DE MANGA COM COCO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 1 bola (80 gramas)

	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	94 Kcal	5%
Carboidrato	15 g	5%
Proteína	0,6 g	1%
Gorduras Totais	4,4 g	8%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	1,4 g	6%
Sódio	16 mg	1%



Sorvete de Banana com Maracujá

Ingredientes

- ✓ 300g de polpa de maracujá (com ou sem semente)
- ✓ 3 bananas pratas congeladas
- ✓ 100 ml de água
- ✓ 100g de açúcar refinado

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador. Em seguida, leve ao freezer, em um bowl. Sirva assim que retirar do freezer.

SORVETE DE BANANA COM MARACUJÁ

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 1 bola (80 gramas)

	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	59 Kcal	3%
Carboidrato	14 g	5%
Proteína	1,1 g	2%
Gorduras Totais	0,5 g	1%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	1,2 g	5%
Sódio	0,6 mg	0%



Torta de chocolate com morangos

Ingredientes

Massa

- 1 xícara de castanhas de sua preferência
- 3 colheres de sopa de coco ralado
- 7 tâmaras sem caroço

Recheio

- 1 xícara de leite de coco
- 150 g de chocolate amargo picado
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo

Decoração

- 200g de morangos frescos

Modo de preparo

Massa

Em um processador, bata as castanhas, o coco e as tâmaras para formar uma pasta. Acrescente o óleo de coco e pulse até que esteja misturado. Transfira para uma assadeira com fundo removível e forre o fundo e as laterais. Leve para assar em forno pré-aquecido a 200° por 10 minutos.



Recheio

Aqueça o leite de coco e acrescente o chocolate misturando sempre até que o chocolate derreta. Acrescente o açúcar mascavo e misture. Transfira a mistura para a assadeira e leve para gelar por, no mínimo, 8 horas ou até que o recheio esteja firme.

Decoração

Na hora de servir, decore com os morangos.

TORTA DE CHOCOLATE COM MORANGO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 1 fatia pequena (80 gramas)

	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	259 Kcal	6%
Carboidrato	27 g	6%
Proteína	3,2 g	4%
Gorduras Totais	18 g	9%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	2,4 g	5%
Sódio	261 mg	11%



Torta de maracujá com massa de cacau

Ingredientes

Massa

- 1 ¼ xícara de farinha de aveia
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 3 colheres de sopa de água
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo ou demerara
- 2 colheres de sopa de cacau em pó

Recheio

- ½ xícara de suco de maracujá
- 1 copo de castanha do caju (deixado de molho por, no mínimo, 4 horas)
- ½ xícara de açúcar demerara
- 1 colher de óleo de coco
- Cobertura
- 1 maracujá com as sementes
- 1 colher de sopa de melado de cana ou açúcar demerara

Modo de preparo

Massa

Em uma tigela, misture todos os ingredientes da massa, formando uma bola. Disponha a massa em uma forma e leve para assar por 20 minutos.



Recheio

Coloque a castanha no liquidificador com o maracujá e a água e bata até ficar bem cremoso. Acrescente o melado e óleo de coco. Bata por mais alguns segundos até que a mistura fique bem homogênea. Coloque por cima da massa, acrescente a cobertura e leve para a geladeira.

Cobertura

Leve a polpa do maracujá com o açúcar em uma panela por cerca de 20 minutos até ficar com uma consistência espessa.

TORTA DE MARACUJÁ COM MASSA DE CACAU

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 1 fatia pequena (120 gramas)

	Quantidade por porção	%VD
Valor Energético	323 Kcal	16%
Carboidrato	42 g	14%
Proteína	7,0 g	9%
Gorduras Totais	15 g	28%
Gordura Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	0 g	0%
Fibra Alimentar	2,9 g	12%
Sódio	28 mg	1%



ISBN: 978-65-89839-00-2

