



Receitas Veganas

PARA TODOS

Gabriela de Assumpção Planz Loureiro
Natália Caldeira de Carvalho
Simone de Fátima Viana da Cunha



SU MA RIO

PREFÁCIO	1
INTRODUÇÃO	2
BOAS PRÁTICAS DE PREPARO	3
DICAS	4
RECEITAS PARA CAFÉ DA MANHÃ E LANCHE	6
RECEITAS PARA ALMOÇO E JANTAR	13
DOCES E SOBREMESAS	23
CONSIDERAÇÕES FINAIS	30
REFERÊNCIAS	31

PRE FA CIO



POR QUE FAZER ESTE E-BOOK?

Quando me tornei vegana, há 10 anos atrás, em 2015, eu era uma menina cheia de sonhos e vontade de parar de comer carne, mas também tinha muitas dúvidas. Na época os recursos eram muito mais escassos, não tínhamos tantas redes sociais e as opções veganas no mercado eram muito, mas muito mais limitadas. Então, eu precisei me virar e usar aquilo que estava disponível ao meu redor e foi aí que eu comecei a cozinhar pra valer! Mas é claro que eu cometi muitos erros.

Ao longo desses 10 anos vi muitas pessoas no processo de transição para o vegetarianismo e a maioria delas cometeu os mesmos erros que eu e muitas delas me procuravam para me pedir ajuda.

Quando entrei na Nutrição, em 2020, pensei que iria encontrar as soluções para todos esses problemas, mas percebi que as informações ainda são muito escassas. Em 2022 tive a oportunidade de levar algumas receitas para o Laboratório de Técnica Dietética, foi quando a Professora Simone falou *"Gabs, nós precisamos fazer um e-book com as suas receitas"* e um mundo de outras possibilidades se abriu na minha frente.

Assim, espero que este e-book possa contribuir para aqueles que se encontram nesta linda jornada do vegetarianismo, facilitando o acesso à informação e claro, garantindo o que é tão importante: comer comida boa e afetiva!

Divirta-se!

A close-up photograph of several pig faces. The pig in the foreground is looking directly at the camera with a large, pink, wet-looking snout. Its eyes are dark and alert. Other pig faces are visible in the background, slightly out of focus.

INTRO DUÇÃO

O QUE É VEGANISMO?

O Veganismo é um estilo de vida no qual produtos de origem animal são excluídos do consumo de seus adeptos. Ou seja, o Veganismo não é apenas uma dieta, ele engloba produtos cosméticos, vestimentas, lazer, alimentação e outros aspectos. É uma filosofia, uma ideologia, uma forma de viver. É importante ter em mente que vivemos em sociedade e, portanto, nem sempre é possível excluir esses produtos de todas as esferas de nossas vidas, assim, ele deve ser praticado de forma consciente, possível e realista (SVB, 2025).

MAS POR QUE NÃO CONSUMIR PRODUTOS DE ORIGEM ANIMAL?

Porque acreditamos que todos os animais são seres livres e independentes, não pertencem e não estão aqui para servirem aos humanos, mas sim para servirem aos seus próprios propósitos. Porque hoje temos tecnologias e conhecimentos suficientes para viver de forma saudável e autônoma sem depender dos animais não humanos (sim, os humanos também são animais).



BOAS PRÁTICAS DE PREPARO

O QUE SÃO BOAS PRÁTICAS DE PREPARO?

São várias medidas que podemos tomar para que os alimentos fiquem seguros para consumo e para garantir sua qualidade. Elas são muito importantes para a nossa saúde. Vamos ver algumas:

- Lavar as mãos antes de cozinhar e/ou antes de comer;
- Passar álcool 70 nas mãos;
- Usar roupas limpas ao cozinhar;
- Prender os cabelos;
- Não tossir em cima da comida;
- Usar unhas curtas, sem esmaltes;
- Não usar brincos, pulseiras, colares;
- Higienizar as frutas, legumes e vegetais.

COMO HIGIENIZAR LEGUMES, VEGETAIS E FRUTAS?

Devemos higienizar principalmente aqueles que serão consumidas crus e com casca. Os legumes que serão cozidos e/ou refogados podem ser lavados em água corrente potável apenas. Para higienizar os demais legumes, vegetais e frutas, seguimos os passos:

1. Lavar em água corrente;
2. Colocar em solução de hipoclorito* por 15 minutos;
3. Descartar a água e enxaguar em água corrente potável.

*Diluir 1 colher de sopa (15mL) de água sanitária em 1 litro de água potável. Sempre leia o rótulo para ter certeza que a água sanitária pode ser usada para este fim.

*Existem soluções próprias para higienização de hortaliças, nesse caso, siga as instruções da embalagem.




DI CAS

Uma alimentação vegana balanceada deve incluir uma grande variedade de alimentos, com destaque para alguns grupos:

- As leguminosas (feijão, lentilha, grão de bico, ervilha) são fontes importantes de proteína e minerais, como ferro e cálcio. Elas devem estar presentes diariamente na dieta vegana. Para um melhor aproveitamento de seus nutrientes, deixe as leguminosas de molho por 8 a 12 horas em água filtrada e troque a água antes de cozinhar.
- Os vegetais verde escuros (brócolis, couve, almeirão) são ricos em ferro e outros minerais. Para aumentar o consumo desses vegetais, uma boa opção é consumi-los refogados ou cozidos.
- Cereais (arroz, milho, trigo) já fazem parte do dia a dia e são consumidos de diferentes formas na alimentação. A combinação desse grupo com as leguminosas é uma fonte importante de proteína para os veganos.
- As oleaginosas (castanhas, nozes, amendoim) e as sementes (gergelim, linhaça, chia) não precisam ser consumidas em quantidades tão grandes, por isso são ótimas como acompanhamento para frutas, bolos e saladas.

DI CAS

- 
- Procure saber quais são os alimentos da estação antes de comprar, pois eles garantem mais sabor e economia!
 - Busque uma alimentação mais variada, rica em frutas, verduras, legumes e sementes e menos ultraprocessados;
 - Algumas marcas de produtos industrializados já buscam diminuir os aditivos, ler os rótulos e buscar por alimentos com listas de ingredientes artificiais menores é uma ótima estratégia para balancear a alimentação;
 - Muitos produtos não têm selo de que são veganos, mas não possuem produtos de origem animal em sua composição, basta ler o rótulo e procurar por ingredientes como leite, ovos, mel, soro de leite, lactose e outros;
 - O simples também funciona, a alimentação vegana não precisa de alimentos complicados e caros.



RECEITAS PARA CAFÉ DA MANHÃ OU LANCHES

Durante minha jornada pelo mundo vegano, venho percebendo que café da manhã e lanches são uma das maiores dificuldades para as pessoas – e foi pra mim também –, já que, culturalmente, essas refeições costumam ter uma presença muito forte de queijos e laticínios, de uma forma geral. Por isso, esta primeira seção é dedicada a estas refeições.

MAS NÃO PRECISA SER TÃO DIFÍCIL

A maioria dos pães disponíveis nos supermercados e padarias não possuem leite e ovos em sua composição. Além disso, as frutas, as sementes e as oleaginosas são ótimas aliadas das pequenas refeições.

E ao contrário do que se pensa, os bolos veganos são muito simples e não precisam de ingredientes sofisticados para substituir os ovos, a manteiga ou o leite.

As pastinhas e patês à base de leguminosas e/ou sementes são opções para passar no pão e podem substituir outros molhos.

Outra excelente opção é o tofu, que pode ser consumido de diversas formas, como mexido, em fatias, em forma de patê...



BOLO DE MILHO

INGREDIENTES

- Milho enlatado 1 lata (170g)
- Coco ralado sem açúcar $\frac{1}{2}$ xícara de chá (50g)
- Leite de coco 1 garrafa (200mL)
- Fubá mimoso 1 xícara de chá (165g)
- Açúcar refinado $\frac{3}{4}$ xícara de chá (150g)
- Óleo de soja $\frac{1}{3}$ xícara de chá (80mL)
- Fermento químico em pó 1 colher de sopa (15g)

MODO DE PREPARO:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto, o fermento, até que vire uma massa homogênea. Por último, coloque o fermento e bata rapidamente.
2. Despeje em uma forma redonda com furo no meio, untada com óleo e fubá e leve para assar em forno combinado pré-aquecido a 200 °C por 35 minutos ou em forno elétrico a 240 °C por 20 min. e depois a 200 °C por 15 min., até que fique bem dourado. Deixe esfriar para servir.



BOLO DE MILHO

*Esse bolo não leva farinha de trigo, então sua massa é mais sensível. Quanto mais frio o bolo estiver, mais firme estará e menor a chance de esfarelar.

*É importante não abrir o forno nos primeiros 20 minutos de cocção, pois o bolo pode solar.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO DE 40g

Valor calórico: 230 kcal

Proteínas: 1,8g

Carboidratos: 28,3g

Lipídeos: 12,6g

Rende cerca de 18 porções de 40g

Tempo de preparo: 60 minutos



MAIONESE DE LINHAÇA

Ingredientes

- Semente de linhaça ½ xícara de chá (50g)
- Água filtrada 1 copo de (200mL)
- Óleo de soja ½ xícara de chá (125mL)
- Sumo de limão 1 xícara de café (50mL)
- Sal comum ½ colher de café (10g)

Modo de preparo:

1. Coloque a linhaça de molho em 200mL de água filtrada no refrigerador por, pelo menos, 4 horas. Durante esse período, se possível, mexa a linhaça com uma colher pelo menos uma vez.*
2. Após esse tempo bata no liquidificador, a linhaça com a água, o sal e o limão espremido.
3. Adicione o óleo aos poucos, bem devagar, até que fique com consistência de maionese.
4. Deixe gelar antes de servir.



MAIONESE DE LINHAÇA

*O tempo ideal do remolho da linhaça é de 4 a 6 horas, pouco tempo de remolho não irá garantir a consistência de maionese. Se possível mexa a linhaça algumas vezes durante esse tempo, isso evita que ela forme grumos.

*Deixar a maionese gelar bem antes de consumir também é essencial para sua textura e consistência.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO DE 12g

Valor calórico: 33,9 Kcal

Proteínas: 0,2g

Carboidratos: 0,4g

Lipídeos: 3,4g

Rende cerca de 40 porções de 12g

Tempo de preparo: 30 minutos + 4 a 6 horas de remolho



PÃO DE BEIJO

INGREDIENTES

- Batata inglesa 3 xícaras de chá (590g)
- Polvilho azedo 3 xícaras de chá (470g)
- Goma de tapioca 8 colheres de sopa (90g)
- Óleo de soja $\frac{3}{4}$ xícara de chá (180mL)
- Fermento químico em pó 1 colher de chá (5g)
- Sal comum 1 colher de sopa (15g)

MODO DE PREPARO:

1. Lavar as batatas, cozinhá-las inteiras e com casca em panela de pressão por 5 minutos. Deixe-as na panela até cessar a pressão. Após o cozimento, descasque-as, amasse-as. Em seguida adicione a tapioca, o polvilho azedo, fermento, óleo e o sal e amasse com as mãos até que fique uma massa homogênea. Separe as massas em duas partes e coloque orégano em uma delas.
2. Em seguida, separar a massa em porções individuais com cerca de 20g cada e moldar em bolinhas, colocar em um tabuleiro untado com óleo e levar ao forno pré-aquecido a 180 °C por aproximadamente 25 minutos.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO DE 46g

Valor calórico: 136,3 Kcal

Proteínas: 0,4g

Carboidratos: 24,6g

Lipídeos: 6,9g

Rende cerca de 25 porções de 46g
Tempo de preparo: 40 minutos + 25 minutos de forno



HOMMUS DE ERVILHA

INGREDIENTES

- Ervilha partida seca 1/2 pacote (250g)
- Água 1/2 xícara de chá (125mL)
- Tahine 1 xícara de café (50mL)
- Alho 1 dente (5g)
- Sal comum 1 colher de chá (5g)

MODO DE PREPARO:

1. Coloque 250g de ervilha de molho em 500mL de água fervente e deixe por 20 minutos. Em seguida troque a água e coloque para cozinhar por 20 minutos ou até que fique bem macia. Escorra a água e leve a ervilha para o processador com os demais ingredientes - água, azeite, sal, alho e tahine - bata até que vire uma massa bem homogênea.
2. Deixe esfriar para servir.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO DE 10g

Valor calórico: 15,6 Kcal

Proteínas: 0,9g

Carboidratos: 2,1g

Lipídeos: 0,4g

Rende cerca de 74 porções de 10g

Tempo de preparo: 60 minutos



RECEITAS PARA ALMOÇO E JANTAR

Ao contrário do café da manhã e lanches, no almoço e jantar, as pessoas costumam ter menos dificuldade para montar um prato vegano, já que contamos com muitas receitas “naturalmente veganas”, portanto, montar um prato com arroz, feijão, legumes e saladas é fácil na maioria dos lugares e para a maioria das pessoas. Mas é na hora de fazer preparações mais elaboradas que a criatividade aperta, pois, principalmente as carnes, são muito presentes nestas refeições.

MAS PODE SER FÁCIL? CLARO QUE PODE!

Com ingredientes fáceis, simples e super comuns aqui do Sudeste, é possível preparar uma gama de receitas saborosas e nutricionalmente completas para aqueles que não comem carne.

Algumas receitas, como kibe e feijoada, podem ter as carnes substituídas por uma combinação de proteína de soja e legumes, por exemplo. Já as saladas, podem ser acrescidas de outras fontes de proteína, como grão de bico ou lentilha. Os ovos podem ser substituídos por tofu. E em outras receitas as carnes podem simplesmente serem excluídas.

Vamos aprender algumas receitas? Pula pra próxima página.



SALADA DE GRÃO DE BICO

INGREDIENTES

- Grão de bico 1/2 pacote (250g)
- Alho poró 1 xícara de chá (140g)
- Abobrinha 1 unidade média (350g)
- Azeitona 1 xícara de chá (85g)
- Azeite de oliva 2 colheres de sopa (30mL)
- Orégano 1 colher de sobremesa (2g)
- Sal comum 1 colher de chá (5g)

MODO DE PREPARO:

1. Ferva 500mL de água e coloque sobre o grão de bico em uma tigela por 30 minutos. Após esse tempo, troque a água e coloque para cozinhar na pressão por cerca de 10 minutos após começar a chiar. Desligue o fogo e deixe a pressão sair naturalmente. Escorra a água e reserve.
2. Corte a abobrinha em cubos pequenos e o alho poró em rodela finas. Em uma frigideira quente adicione 1 colher de sopa de azeite de oliva, a abobrinha e o alho poró e refogue por 3 a 5 minutos, até que comecem a ficar macios. Desligue o fogo e reserve.
3. Em uma tigela adicione todos os ingredientes e misture. Reserve em uma tigela coberta com plástico filme na geladeira até a hora de servir.



SALADA DE GRÃO DE BICO

*Este tipo de receita é um grande aliado do dia a dia, podendo ser adaptada com outras leguminosas, como feijão branco, por exemplo;

*Para uma versão com menos sódio, substitua a azeitona por outro vegetal *in natura*;

*Use a criatividade, os vegetais desta receita podem ser substituídos pelos seus favoritos, ou por aqueles que você tem na sua casa.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO DE 160g

Valor calórico: 150 Kcal

Proteínas: 6,3g

Carboidratos: 11,7g

Lipídeos: 7,2g

Rende cerca de 7 porções de 160g

Tempo de preparo: 70 minutos



MOQUECA DE BANANA DA TERRA

INGREDIENTES

- Banana da terra 4 unidades médias (1000g)
- Cebola amarela 3 unidades grandes (450g)
- Tomate 3 unidades grandes (500g)
- Pimentão verde 1 unidade média (150g)
- Pimentão vermelho 1 unidade média (150g)
- Pimentão amarelo 1 unidade média (150g)
- Coentro com talos 1/2 xícara de chá (30g)
- Salsinha com talos 1/2 xícara de chá (30g)
- Leite de coco 1 garrafa (500mL)
- Azeite de dendê 2 colheres de sopa (60mL)
- Alho 2 dentes grandes (20g)
- Páprica picante 1 colher de chá (5g)
- Sal comum 1 colher de sopa (15g)

MODO DE PREPARO:

1. Comece lavando os vegetais, retirando as sujidades em água corrente potável.
2. Corte a cebola, os pimentões, as bananas e os tomates em tiras médias. Reserve.
3. Em uma panela grande adicione 1 colher de sopa de azeite de dendê e o alho picado, deixe dourar levemente e em seguida comece a montar a moqueca intercalando camadas de tomate*, cebola, banana e pimentões e sal. Adicione o leite de coco, tampe e deixe ferver até os ingredientes começarem a ficar macios. Por último, adicione mais uma colher de azeite de dendê, as ervas picadas e misture um pouco, com muita delicadeza.



MOQUECA DE BANANA DA TERRA

*É importante colocar o tomate primeiro, pois ele libera mais água, evitando que a preparação queime no fundo.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO DE 60g

Valor calórico: 73,7 Kcal

Proteínas: 0,7g

Carboidratos: 8,2g

Lipídeos: 4,0g

Rende cerca de 38 porções de 60g

Tempo de preparo: 1h30



QUIBE DE ABÓBORA

INGREDIENTES

- Trigo para quibe 1 pacote (500g)
- Abóbora japonesa 3 xícaras de chá (500g)
- Proteína texturizada de soja 1 e 1/2 xícara de chá (350g)
- Alho 3 dentes (15g)
- Limão 1 unidade média (60g)
- Cebolinha 1/2 xícara de chá (30g)
- Cebola amarela 1 unidade média (150g)
- Orégano 1 colher de sopa (15g)
- Óleo de soja 1 colher de sopa (15mL)
- Água do cozimento da abóbora ... 1 e 1/2 xícara de chá (350mL)
- Água 2 e 1/2 xícaras de chá (600mL)
- Sal comum 1 colher de sopa (15g)

MODO DE PREPARO:

1. Em uma bacia, coloque o trigo para quibe, adicione 2 e 1/2 xícaras de chá de água morna e deixe descansar por 20 minutos.
2. Cozinhe a abóbora sem a casca e as sementes até que fique bem macia e amasse-as bem. Reserve a água.
3. Em uma panela refogue o alho até ficar dourado, acrescente a soja ainda desidratada, mexa por aproximadamente 1 minuto, adicione 1 e 1/2 xícara de chá da água do cozimento da abóbora e mexa até secar.
4. Passados os 20 minutos, adicione a soja, a abóbora amassada, a cebola, a cebolinha, limão espremido e o hortelã picados e o sal na bacia com o trigo e misture bem.
5. Em uma forma untada com óleo coloque a massa e arrume bem, mas sem apertar demais.
6. Em seguida, com muito cuidado, coloque o restante da massa por cima. Asse por 40 minutos em forno pré-aquecido a 210 °C.



QUIBE DE ABÓBORA

*Deixe o quibe descansar por uns 15 a 20 minutos antes de servir para diminuir a chance de quebrar.

*Essa receita é uma ótima opção para qualquer refeição, pode ser acompanhada de legumes, saladas e molhos.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO DE 105g

Valor calórico: 150 Kcal

Proteínas: 11,3g

Carboidratos: 24,8g

Lipídeos: 1,2g

Rende cerca de 23 porções de 105g

Tempo de preparo: 20 minutos + 40 minutos de forno



FAROFA DE TOFU

INGREDIENTES

- Farinha de mandioca torrada 1 pacote (500g)
- Tofu 2 xícaras de chá (300g)
- Azeite de oliva 5 colheres de sopa (60mL)
- Alho 4 dentes grandes (25g)
- Cebola amarela 1/2 unidade média (130g)
- Cúrcuma em pó 1 colher de café (2g)
- Sal comum 1 colher de chá (5g)

MODO DE PREPARO:

- 1.Com o auxílio de um garfo, amasse o tofu grosseiramente e reserve.
- 2.Em uma frigideira grande aqueça o azeite de oliva, adicione a cebola picada em cubos e o alho amassado e frite-os até ficarem bem dourados.
- 3.Adicione o tofu mexendo cuidadosamente por aproximadamente 5 minutos (até o tofu dar uma leve dourada), tempere com cúrcuma e sal, por fim, adicione a farinha de mandioca e mexa por mais 3 minutos.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO DE 55g

Valor calórico: 150 Kcal

Proteínas: 1,9g

Carboidratos: 25,9g

Lipídeos: 4,5g

Rende cerca de 17 porções de 55g

Tempo de preparo: 30 minutos



PROTEÍNA DE SOJA COM LEGUMES

INGREDIENTES:

- Proteína texturizada de soja miúda1 e 1/2 xícara de chá (95g)
- Tomate 1 unidade média (170g)
- Cenoura 1 unidade média (100g)
- Pimentão 1/4 de unidade média (60g)
- Água 1 xícara de chá (250mL)
- Óleo de soja 1 colher de sopa (15mL)
- Cebola 1/2 unidade pequena (25g)
- Alho 2 dentes grandes (20g)
- Sal comum 1 colher de chá (5g)

MODO DE PREPARO:

1. Lave os vegetais e em seguida corte-os em cubinhos. Reserve.
2. Em uma panela aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho até que fiquem levemente dourados, coloque a proteína de soja e os demais legumes e refogue por 3 minutos, mexendo sempre para não queimar.
3. Adicione o sal e vá adicionando a água aos poucos, mexendo para incorporar. Quando a proteína de soja estiver macia, está pronto.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO DE 100g

Valor calórico: 104,8 Kcal

Proteínas: 9,7g

Carboidratos: 9,0g

Lipídeos: 2,8g

Rende cerca de 5 porções de 100g

Tempo de preparo: 20 minutos



SALPICÃO

INGREDIENTES:

- Cenoura 3 unidades grandes (500g)
- Dueto (milho e ervilha) 3 latas (510g)
- Palmito inteiro 1 vidro (300g)
- Azeitona verde em rodela 1 pacote (200g)
- Cheiro verde picado 1 xícara de chá (100g)
- Maionese de linhaça 1 xícara de chá (250g)
- Sal comum 1 colher de chá (5g)

MODO DE PREPARO:

1. Higienize as cenouras e o cheiro verde em solução clorada por 15 minutos, em seguida enxágue bem em água potável corrente.
2. Descasque e rale as cenouras, pique o cheiro verde e reserve-os. Com o auxílio de dois garfos desfie o palmito e reserve.
3. Abra as embalagens de dueto e de azeitona, descarte a água e passe para uma bacia, adicione os demais ingredientes e misture bem. Se necessário corrija o sal adicionando 1 colher de chá de sal.
4. Reserve na geladeira antes de servir.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO DE 35g

Valor calórico: 33,2 Kcal

Proteínas: 0,8g

Carboidratos: 2,3g

Lipídeos: 1,9g

Rende cerca de 53 porções de 35g

Tempo de preparo: 30 minutos



DOCES E SOBREMESAS

Agora é que a coisa fica difícil, né!? Por muito tempo deixei de comer doces pois simplesmente pensava ser impossível criar doces veganos saborosos. Que engano o meu!

Desde cedo estamos acostumados com a forte presença de leite e seus derivados e de ovos em receitas doces e além do mais, a maioria das pessoas dizem que precisamos de muitos substitutos para eles e que esses substitutos são caros.

MAS NÃO É BEM ASSIM

Com um pouco de prática e criatividade, vamos percebendo que basta um pouquinho de conhecimento e jogo de cintura para “veganizar” aquele doce gostoso.

Hoje em dia já existem muitas opções de leites e cremes vegetais, chocolates sem leite na composição, além dos queridos doces de fruta, muito comuns aqui em Minas.

Ah, nem tudo que é vegano vem com selo de vegano, então leia o rótulo e procure pela presença de leite e seus derivados, mel e ovos.



BOMBOM ABERTO DE TRAVESSA

INGREDIENTES:

- Chocolate meio amargo 1 pacote (80g)
- Leite de soja 1 caixa (1000mL)
- Açúcar refinado 1 xícara de chá (190g)
- Amido de milho 7 colheres de sopa (50g)
- Kiwi 5 unidades (450g)
- Morango 1 caixa (250g)
- Essência de baunilha 5 gotas
- Sal comum 1/2 colher de café (1g)

MODO DE PREPARO:

1. Coloque os morangos de molho em 1L de água com 15mL de água sanitária por 15 minutos, retire e lave em água filtrada. Corte os morangos em cubos médios. Descasque e corte os kiwis em cubos médios. Reserve as frutas em um pote com tampa na geladeira.
2. Para o creme: Em uma panela coloque 800mL de extrato vegetal, o amido de milho e o açúcar e mexa bem até que o amido se dissolva por completo antes de levar ao fogo, adicione a baunilha e uma pitada de sal. Leve ao fogo médio, mexendo por 15 minutos até que se torne um creme encorpado e homogêneo. Despeje em uma vasilha limpa, cubra com plástico filme e leve para o super freezer por 10 minutos. Após esse tempo, misture bem o creme com um garfo limpo e retorne-o para o freezer por mais 10 minutos.
3. Para a ganache: Pique o chocolate e em uma vasilha com 200mL de extrato vegetal leve ao fogo médio em banho maria até que o chocolate derreta completamente e a mistura se torne homogênea.



BOMBOM ABERTO DE TRAVESSA

4. Montagem: Misture bem o creme com um garfo e despeje as frutas na vasilha em que está o creme e misture-os delicadamente, em seguida coloque-os em um refratário de vidro. Para finalizar, coloque e espalhe igualmente a ganache por cima de todo o creme e leve ao super freezer por mais 20 minutos.

*Em geladeira comum, deixe até o creme esfriar por completo, o que levará cerca de 2 a 3 horas.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO DE 35g

Valor calórico: 100 Kcal

Proteínas: 2,3g

Carboidratos: 14,6g

Lipídeos: 3,4g

Rende cerca de 53 porções de 35g

Tempo de preparo: 30 minutos



DOCE DE LEITE DE CASTANHA

INGREDIENTES

- Castanha de caju crua sem sal 1 xícara de chá (150g)
- Açúcar refinado 1 xícara de chá (150g)
- Bebida vegetal de soja 1 xícara de chá (250mL)
- Essência de baunilha 5 gotas
- Sal comum 1/4 colher de chá (1g)

MODO DE PREPARO:

1. Coloque as castanhas de molho em água fervente por 5 minutos. Em seguida, descarte a água e bata as castanhas em liquidificador com o extrato vegetal de soja, a essência de baunilha e o sal até que vire uma mistura cremosa e homogênea e não reste nenhum pedaço de castanha. Reserve.
2. Em uma panela, em fogo baixo, derreta cuidadosamente o açúcar, mexendo sempre para não queimar. Quando estiver totalmente derretido, despeje o líquido na panela e mexa por 5 a 8 minutos, até que fique com consistência pastosa.
3. Despeje em pote de vidro com tampa e deixe gelar por, pelo menos, 2h antes de servir. Caso deseje ainda mais cremosidade, bata o doce com fuê por 1 minuto após gelado.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO DE 20g

Valor calórico: 56 Kcal

Proteínas: 1,3g

Carboidratos: 7,3g

Lipídeos: 2,7g

Rende cerca de 20 porções de 20g
Tempo de preparo: 20 minutos + 2h de geladeira



TÂMARA COM MORANGO

INGREDIENTES

- Tâmara jumbo 12 unidades (250g)
- Morango 12 unidades (120g)
- Pasta de amendoim 4 colheres de sopa (60g)

MODO DE PREPARO:

1. Coloque os morangos de molho em 1L de água com 15mL de água sanitária por 15 minutos, retire e lave em água filtrada. Tire as folhinhas e reserve.
2. Abra as tâmaras fazendo um corte longitudinal e tire o caroço.
3. Recheie cada tâmara com uma colher de café (5g) de pasta de amendoim e um morango.
4. Sirva gelado ou em temperatura ambiente.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO DE 32g

Valor calórico: 81,7 Kcal

Proteínas: 1,5g

Carboidratos: 15,0g

Lipídeos: 2,4g

Rende 12 unidades de cerca de 32g
Tempo de preparo: 20 minutos



BOLO PRESTÍGIO GELADO

INGREDIENTES

- Farinha de trigo branca 1 xícara de chá (150g)
- Açúcar refinado 1 xícara de chá (150g)
- Açúcar mascavo 1 xícara de chá (250mL)
- Cacau em pó 5 gotas
- Água 1/4 colher de chá (1g)
- Leite de coco 1 garrafa (500mL)
- Óleo de soja 1 xícara de café (50mL)
- Bebida vegetal de soja 1 xícara de café (50mL)
- Amido de milho 5 colheres de sopa (35g)
- Coco ralado 2/3 de xícara de chá (65g)
- Chocolate em barra meio amargo sem leite 1 barra (80g)
- Fermento químico em pó 1 colher de chá (5g)
- Bicarbonato de sódio 1 colher de chá (5g)
- Vinagre de maçã 1 colher de sobremesa (10mL)
- Sal 1/2 colher de chá (2,5g)

MODO DE PREPARO:

Massa:

- Pré-aqueça o forno a 210 °C e unte uma forma redonda com óleo vegetal e farinha. Reserve.
- Em uma tigela misture a farinha, **2/3 de xícara de chá de açúcar refinado**, o açúcar mascavo e o cacau em pó. Em seguida, adicione a água em temperatura ambiente e o óleo. Misture bem até que vire uma massa homogênea e em seguida adicione o fermento em pó, o bicarbonato e o vinagre e misture delicadamente.
- Passe para a forma untada e deixe assar por aproximadamente 40 minutos, ou até que espete um palito e saia limpo.



BOLO PRESTÍGIO GELADO

Recheio

- Em um copo dilua o amido de milho em 50mL de água filtrada, em seguida, misture numa panela com **300mL de leite de coco**, o coco ralado e o restante do açúcar refinado. Mexa em fogo baixo por cerca de 3 a 5 minutos, até que se torne um creme denso e homogêneo.
- Reserve em um pote limpo coberto por filme plástico na geladeira até que esfrie totalmente.

Ganache

- Em banho maria misture o restante do leite de coco com o chocolate em barra picado e mexa até que o chocolate derreta completamente. Reserve fora da geladeira.

Montagem:

- Quando o bolo estiver assado e totalmente frio, corte-o ao meio e pincele bebida vegetal por toda sua base. Coloque o recheio na base e cubra com a outra metade do bolo. Coloque a ganache por cima e leve à geladeira por, pelo menos, 3 horas. Sirva bem gelado.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR PORÇÃO DE 60g

Valor calórico: 272,8 Kcal

Proteínas: 3,1g

Carboidratos: 38,1g

Lipídeos: 12,5g

Rende cerca de 25 porções de 60g
Tempo de preparo: 1h30 + 5h na geladeira



CONSIDERAÇÕES FINAIS

VEGAN

ÚLTIMAS DICAS

As receitas deste e-book foram pensadas para serem simples e facilmente adaptáveis, assim, sinta-se à vontade para ousar, modificar e, inclusive, errar!

Troque, adicione ou exclua ingredientes, use vegetais diferentes, teste novos acompanhamentos, novas formas de preparo, enfim, viva este e-book!

AGRADECIMENTOS

Agradeço a todas as pessoas que, de alguma forma, contribuíram para este trabalho.

Agradeço às professoras Simone e Natália por me guiarem nesta jornada e por criarem espaço para se falar de vegetarianismo no curso de Nutrição. Muito obrigada, vocês são mulheres incríveis!

Agradeço à Escola de Nutrição (ENUT) pelo trabalho de excelência.

Agradeço à Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP) e à Pró-Reitoria de Pesquisa, Pós-Graduação e Inovação (PROPPI) pela oportunidade de desenvolver este projeto e pela liberação de recursos.



P L A N T

B A S E D

SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA (SVB). 2017.

Vegetarianismo. Disponível em:

<<https://www.svb.org.br/vegetarianismo1/o-que-e->>

SLYWITCH, E. Virei vegetariano, e agora? 2 Ed. São Paulo: Alaúde editorial, 2021.

SLYWITCH, E. Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos. Sociedade Vegetariana Brasileira. Departamento de Medicina e Nutrição. São Paulo, 2012. Disponível em: <<https://www.svb.org.br/livros/guia-alimentar.pdf>>.

SLYWITCH, E. Alimentação sem carne: Guia prático: o primeiro livro brasileiro que ensina como montar sua dieta vegetariana. 2ª edição. São Paulo: Alaúde editorial. 2015

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. 1. reimpr.

Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf