

Ceia Vegana
DE

NATAL

COM COMENTÁRIOS NUTRICIONAIS

2020

Ceia Vegana
DE
NATAL

PARCERIA



Esse material não pode ser vendido inteiro nem em partes,
nem impresso para comercialização.
Todo direito de autoria pertence às respectivas criadoras das receitas.



IMAGEM ILUSTRATIVA

Quem somos

O MOVE é uma plataforma educativa de integração e troca de experiências, bem como de divulgação e produção de conteúdo sobre a ética animal espírita, conforme as obras espíritas clássicas, a ciência e a comunicação não-violenta.

Nossa missão é facilitar o acesso do movimento espírita às recomendações dos benfeitores espirituais e da ciência sobre a importância da renovação de hábitos que prejudicam os animais e a Natureza e, conseqüentemente, toda a humanidade.

Atuamos através de diversas formas. Uma delas é a Campanha de Receitas Veganas para o Centro Espírita, onde oferecemos receitas acessíveis às pessoas e aos espaços espíritas, seja para as cantinas, almoços, eventos beneficentes, datas comemorativas e onde couber um pouco mais de amor pelos nossos irmãos animais e por toda a natureza.

Jesus abençoa todos os esforços em divulgar a Doutrina Espírita e vivenciar o Seu Evangelho de Amor por todas as criaturas!




@move.eticaanimalespirita www.eticaanimalespirita.org

Quem somos

O PAZ NO PRATO é um projeto idealizado e coordenado pela nutricionista Patrícia Cunha. O principal objetivo é conscientizar as pessoas de que todos podemos contribuir para uma sociedade mais humana e solidária, fazendo uso da alimentação 100% vegetal e, conseqüentemente, impedindo que muitos animais passem por tanta dor e sofrimento.

O grupo promove ações sociais que levam uma alimentação consciente, compassiva e saborosa a pessoas de todas as classes sociais, mostrando que o amor ao próximo, aos animais e ao meio ambiente podem andar de mãos dadas.

 @apaznoprato

Sobre este projeto

Comumente se ouve: e o vegano? O que come nas Festas?

A resposta é simples: muito amor com muito sabor!

Nesse espírito, numa parceria inédita entre o MOVE e a PAZ NO PRATO, adicionamos aqui deliciosas receitas para todos os gostos e bolsos, indicando dicas nutricionais fornecidas pela nutri Patrícia Cunha (Paz no Prato), que contribuiu com várias receitas e montou os 3 cardápios neste e-book.

Tudo isso incentivando o cozinhe você mesmo, evitando ao máximo recorrer a industrializados e, sobretudo, tendo como premissas uma culinária sem sofrimento animal, nutritiva, acessível, deliciosa e com respeito a todo o meio ambiente.

Um Natal mais feliz!

[...] "Na celebração do natal, diminui quanto possível a matança dos animais – nossos companheiros na jornada evolutiva. Não olvidemos que o Senhor encontrou junto deles o seu primeiro lar, na insegurança da estrebária."

XAVIER, F. C.; Espíritos diversos. Antologia Mediúnica do Natal. 6 ed. Rio de Janeiro: FEB, 2009. 208 p. Capítulo 78 "Pensamentos do natal" (Espírito Emmanuel), pp. 206.





IMAGEM ILUSTRATIVA

CARDÁPIOS

01

Falafel com maionese vegana
Patê de ervilhas com sementes de girassol
Caponata de repolho
Surpresa de batatas
Arroz com lentilhas com cebola caramelizada
Pavê Prestígio
Torta de banana com chantilly

02

Tofu marinado com molho de tahine
Quibe de lentilha
Salada de feijão fradinho
Rocamboles de Berinjela
Legumes gratinados
Farofa de sementes
Mousse de chocolate
Crostatas de abacaxi

03

Azeitonas marinadas
Patê de tofu defumado
Salada multigrãos
Nhoque de batata doce al pesto
Pera ao vinho com crême fraîche
Torta de maçã

CARDÁPIO

01

DICAS DA NUTRICIONISTA

Observe que nesse cardápio as proteínas de origem vegetal estão distribuídas amplamente em quase todos os pratos da Ceia, isso garante um bom aporte proteico, independente da quantidade consumida de cada prato.

Todos os pratos buscam um equilíbrio entre os nutrientes, e até os doces incluem ingredientes nutritivos, como castanhas, leite de coco, coco, banana e etc, mas apesar disso devem ser consumidos com moderação.

Falafel

com maionese vegana

Fonte em proteína, vitaminas e minerais, fibras e gorduras do bem

- 500 g de grão de bico deixado de molho por 12 horas
- 200 g de cebola crua
- 3 colheres de chá alho
- 3 colheres de sopa suco de limão
- 3 colheres de chá cominho
- 3 colheres de chá de sal
- 3 colheres de chá de lemon pepper
- 8 colheres de sopa de azeite
- 1/4 de molho de salsa
- 1/2 molho de coentro
- 40g de farinha de mandioca ou mais para dar ponto.

MODO DE FAZER

Bater a cebola no processador, acrescentar os temperos todos e o azeite e sal.

Por último colocar o grão de bico cru e demolhado e bater muito bem, até formar uma pasta uniforme, vão ficar pequenos pedaços de grão de bico.

Colocar a massa numa bacia e ir colocando a farinha de mandioca.

Fritar as colheradas ou fazer bolinhas e assar em tabuleiro untado e pincelar os bolinhos com azeite.

PARA A MAIONESE VEGANA

- Aquafaba de uma lata de ervilha
- 1 colher de chá de alho
- Coentro (pode ser substituído por cheiro verde, hortelã, manjerição etc...)
- Suco de 1 limão
- 1 colher de chá de sal
- 150 ml a 200 ml de óleo
- ½ colher de café de goma xantana

MODO DE FAZER

Bater a aquafaba por 2 minutos no liquidificador.

Quando estiver bem branquinha, colocar o alho, o cheiro verde, lemon pepper, o suco de limão e o sal.

Por último adicionar o óleo sem parar de bater.

Colocar a goma xantana e bater mais um pouquinho.

Patê de Ervilhas com sementes de girassol

Fonte em proteínas, carboidratos, vitaminas e minerais e gorduras do bem

- 250g de ervilha seca demolhada e cozida al dente
- 2 dentes de alho pequenos
- 1 cebola pequena
- 50 g de semente de girassol sem sal, demolhada e bem escorrida
- 4 colheres (sopa) de azeite
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

MODO DE FAZER

Para demolhar a semente de girassol, coloque-a em uma tigela, cubra com água filtrada e deixe por, no mínimo, 8 horas. Passado esse tempo, escorra a semente e descarte a água e lave bem.

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata bem, até obter uma massa homogênea.

Sirva com pão árabe cortado em triângulos ou torradas.

Caponata de repolho

Fonte em vitaminas, e minerais e fibras

- ½ repolho branco
- 1 cebola cortada em tiras
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- 100g amendoim
- ½ xícara de azeite
- 4 colheres de sopa de uva passa sem caroço hidratada
- 1 colher de chá de açafão
- tempero lemmon pepper a gosto
- sal a gosto

MODO DE FAZER

Corte o repolho em tiras finas, e distribua em uma assadeira untada com óleo, acrescentando a cebola picada, o pimentão vermelho, o amendoim e a uva passa hidratada e escorrida. Misture bem regue com um pouco de azeite.

Leve ao forno alto por cerca de 40 minutos mexendo de 10 em 10 minutos, até que fique bem dourado. Finalize colocando o açafão e o lemmon pepper, coloque o restante do azeite. Misture a guarde na geladeira

Surpresa de batatas

Fonte de carboidratos e proteínas, vitaminas, minerais e fibras,
e gorduras do bem

- Tofupiry (veja receita abaixo ou use qualquer outro queijo vegano cremoso)
- 1,2 kg de batata inglesa
- 1 colher de manteiga de coco, ou azeite
- 2 alhos poró fatiados finamente
- 2 xícaras de grão de bico cozido
- 2 tomates picados sem pele e sem sementes
- 1 cebola grande cortada em cubos
- 2 dentes de alho amassados
- azeite para refogar
- temperos em pó do seu agrado (como páprica ou páprica picante, lemmon pepper)

MODO DE FAZER

Cozinha a batata e escorra, coloque ainda quente na batedeira e bata com a manteiga de coco ou azeite, verifique o sal e acerte, coloquei uma pitada de noz moscada, fica excelente. Reserve

Numa panela, refogue a cebola e o alho em um pouco de azeite. Acrescente o alho poró e deixe murchar um pouco, coloque o tomate picado, e depois o grão de bico. Acrescente os temperos, e deixe apurar por alguns minutos.

MONTAGEM:

Unte um pirex com azeite, e coloque uma fina camada do purê de batata.

Coloque e espalhe o recheio de grão de bico com alho poró.

Cubra generosamente com o tofupiry e depois acrescente o restante do purê de batatas, pincele azeite e leve ao forno.

VARIAÇÃO DO MESMO PRATO: Reduza a batata para 500g, e 1 colher de sopa de manteiga de coco, e use-a apenas para forrar o pirex, coloque recheio, tofupiry generosamente e finalize com batata palha.

TOFUPIRY

- 500 g de tofu
- 100 ml de azeite
- 50 ml de suco de limão
- 10g de sal
- 100g de polvilho azedo.

MODO DE FAZER

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até que se transforme em um creme homogêneo.

Leve o creme para o fogo por alguns minutos, mexendo sempre, até que engrosse.

Volte para o liquidificador limpo, e bata mais um pouco até ficar bem liso, se estiver muito espesso, acrescente mais água.

Arroz com lentilhas

Fonte de carboidrato e proteínas, vitaminas, minerais e fibras

- 2 xícaras de arroz parbolizado
- 250 g de lentilha demolhada por 8 horas
- 2 cebolas médias cortadas em tiras finas
- azeite – o quanto baste para caramelizar a cebola
- 1 colher de chá cheia de pimenta síria
- 1 cebola em tiras para enfeitar

MODO DE FAZER

Cozinha o arroz como de hábito e reserve.

Cozinha a lentilha, deixando os grãos macios mas inteiros, escorra e reserve.

Caramelize a cebola no azeite até que fique transparente, depois acrescente a pimenta síria e a lentilha, acerte o sal, mexa e depois coloque o arroz cozido, mexendo até que tudo esteja bem homogêneo.

Para finalizar o prato, vc pode empanar a cebola em farinha de trigo ou amido de milho e fritar em óleo quente, escorrendo bem em uma peneira ou papel absorvente ou caramelize no azeite em um frigideira. Após concluído, distribua a cebola sobre o arroz na hora de servir.

Pavê Prestígio

Fonte de carboidrato simples, vitaminas, minerais,
deve ser consumido com moderação

RECHEIO DE BRIGADEIRO

- 1 litro de leite vegetal
- 1 xícara de açúcar demerara (165g)
- 35 g de cacau em pó
- gotas de baunilha

MODO DE FAZER

Levar ao fogo até dar ponto. Reserve.

RECHEIO DE COCO

- 500 ml de leite de coco
- 250 ml de água
- 75 g de coco ralado
- 125 de açúcar demerara
- 60g de fécula de batata

MODO DE FAZER

Levar ao fogo até engrossar. Reserve.

PARA FAZER AS CAMADAS

- 2 pacotes de biscoito maisena vegano
- Leite de coco ou outro leite vegetal diluído em um pouco de água, quanto bastar.

MONTAGEM

Forre um pirex com creme de coco, molhe os biscoitos no leite e arrume-os sobre o recheio de coco, coloque uma camada de recheio de brigadeiro, e vá alternado as camadas de recheio com o biscoito umedecido.

Finalize com o recheio de brigadeiro e polvilhe coco ralado por cima.

OBS: Esse pavê fica bem grande

Torta de bananas com chantilly

Fonte de carboidrato simples, vitaminas, minerais, deve ser consumido com moderação

- 1 xícara de farinha integral
- 2 colheres de sopa de água
- 2 colheres de sopa de óleo de coco sem sabor
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo
- Mais água, se necessário, para dar ponto.

MODO DE FAZER

Misturar todos os ingredientes amassando com as mãos até que a massa esteja soltando facilmente de suas mãos.

Coloque a massa em uma forma de aro removível e leve para assar em forno previamente aquecido até que fique assada, o tempo varia de acordo com seu forno, mas você vai notar que as laterais da massa estarão se soltando.

RECHEIO

- 2 xícaras de banana d'água ou nanica (7 unidades)
- Suco de 1 limão
- 1/2 xícara de açúcar mascavo

MODO DE FAZER

Leve tudo ao fogo em uma panela até que obtenha a aparência de um doce de banana bem pedaçado. Reserve na geladeira.

CHANTILLY DE COCO

- 250 ml de leite de coco bem gelado
- 200 g de açúcar demerara pulverizado (basta bater o açúcar demerara no liquidificador)
- 1 colher de sopa de emulsificante para sorvete (o de bolo não serve)

MODO DE FAZER

bater o leite de coco gelado com o açúcar e o emulsificante na batedeira até que forme picos. Fica exatamente igual ao chantilly.

MONTAGEM

Monte na hora de consumir. Se você deseja a torta quente com o chantilly gelado (melhor opção), aqueça a massa no forno por alguns minutos, aqueça o doce de banana no fogo ou micro-ondas, apenas para retirar o frio da geladeira, coloque o doce morno sobre a torta e cubra com o chantilly gelado. Sirva imediatamente.

Dica: no Natal um pouquinho de açúcar tá liberado, mas sem perder o foco na consciência alimentar, por isso essa receita é deliciosa mais também nutritiva e, é claro, 100% vegetal. Ela vai fazer sucesso em sua ceia. Sirva morna e com o chantilly gelado!



IMAGEM ILUSTRATIVA

CARDÁPIO

02

DICAS DA NUTRICIONISTA

Observe que nesse cardápio as proteínas de origem vegetal estão distribuídas amplamente em quase todos os pratos da Ceia, isso garante um bom aporte proteico, independente da quantidade consumida de cada prato.

Todos os pratos buscam um equilíbrio entre os nutrientes, e até os doces incluem ingredientes nutritivos, como cacau, chia, abacaxi etc.

O único ingrediente que não é saudável nessa ceia, é a margarina vegetal utilizada na Crostata de Abacaxi, mas o equilíbrio e a moderação fazem parte de uma alimentação saudável. Por isso aproveite essa receita, pois essa torta é simplesmente deliciosa.

Tofu marinado com molho de tahine

Fonte de proteínas, de cálcio e de ferro

- 1 peça (250g) de queijo tofu firme fresco
- azeite para grelhar.
- Molho Shoyu,
- azeite para marinar
- temperos de sua preferência (como mix de ervas para pesto, lemon pepper e páprica picante).
- 1 colher de sopa de melado
- 1 colher de sopa de tahine
- 1 colher de sopa de água.

MODO DE FAZER

Prepare uma marinada com o molho shoyu, azeite e temperos. Coloque em uma travessa e reserve.

Corte o tofu em bastões e deixe marinar por 2 horas, regando e virando de vez em quando.

Depois desse tempo, coloque para grelhar no azeite. Quando acabar de grelhar, despeje a marinada na mesma panela e deixe reduzir bem.

Enquanto isso, faça um molho de tahine com o melado, o tahine e a água. Reserve.

Ajeite o tofu junto com o caldo numa travessa para servir.

Para finalizar, despeje o molho de tahine por cima e sirva ainda quente.

Quibe de lentilha

Fonte de carboidratos, proteínas, fibras, vitaminas e minerais

- 1 pacote de 250g de trigo para quibe
- 1 cebola grande
- 1 colher de chá de alho batido
- 1 maço de hortelã
- 1 maço de cheiro verde
- 250g de lentilha cozida
- Pimenta síria
- Sal

MODO DE FAZER

Deixe o trigo de molho em cerca de 800ml de água fervente por 40 minutos.

Coloque no processador ou pique bem a cebola. Limpe o hortelã e o cheiro verde e coloque as folhas para bater junto com a cebola no processador ou pique bem em pedacinhos. Adicione o sal e a pimenta, o trigo e a lentilha.

Bata no processador para dar liga. Se precisar dar ponto, coloque um pouco de farinha de mandioca.

Molde os quibes bem pequenininhos, coloque-os em uma assadeira untada e leve-os para assar em forno (180°C, pré-aquecido) até dourarem.

Sirva quente, podendo acompanhar com um molho tipo maionese (veja a receita neste e-book).

Salada de feijão fradinho

Fonte de proteínas, vitaminas e minerais, gorduras do bem

- 250 g de feijão fradinho (deixe de molho por 12 horas)
- 1 pimentão vermelho grande em cubos
- 1 pimentão amarelo em cubos
- 2 tomates em cubos sem a semente
- 1 cebola grande em cubos
- 100 g de azeitonas sem caroço picadas

TEMPERO (bata tudo no liquidificador e reserve)

- $\frac{1}{2}$ cebola
- 2 dentes de alho
- $\frac{1}{2}$ xícara de azeite
- $\frac{1}{4}$ de xícara de vinagre de maçã
- $\frac{1}{4}$ de xícara de água
- $\frac{1}{2}$ molho de coentro ou cheiro verde
- 1 colher de chá de lemon pepper
- 1 colher de chá de sal

MODO DE FAZER

Cozinhe o feijão em panela comum, para que você possa controlar o ponto de cozimento, não pode ficar muito cozido. Misture o feijão e os demais ingredientes em uma bacia. Acrescente o molho e mexa bem, deixe apurar. O ideal é fazer de um dia para o outro. Prove o sal e ajuste, se necessário. Sirva fria.

Rocampo de berinjela

Fonte de proteínas, vitaminas e minerais, gorduras do bem

- 415 g berinjela (uma berinjela grande)
- 3 colheres de azeite de oliva
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de páprica
- 1/2 colher de chá de orégano
- 1 + 1/2 xícara de aveia em flocos finos (ou outra farinha da sua preferência)

MODO DE FAZER

Cortar a berinjela em cubos e levar para refogar com azeite, tampe e deixe cozinhar até ficar macia. Coloque a berinjela refogada em uma bacia, adicione os temperos e triture com um mixer, assim que a berinjela esteja como um purê homogêneo, adicione a aveia ou a farinha da sua escolha e misture com uma espátula. Reserve.

RECHEIO

- 350 g de grão de bico cozido
- 80ml de água
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de salsa
- 1 pitada de cúrcuma/açafrão da terra
- 1/4 colher de chá de cominho em pó

MOLHO (250 ml)

- Extrato ou molho de tomate
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de salsa
- 1 colher de chá de azeite de oliva (opcional)
- 60 ml de água

MODO DE FAZER

Com a ajuda de um mixer e um pouco de água processe o grão de bico. Tempere e misture bem. Reserve.

MONTAGEM

Sobre um bancada abra uma folha de filme plástico e espalhe delicadamente com o auxílio das mãos molhadas, a massa da berinjela. Faça um retângulo. Coloque o recheio de grão de bico, no centro do retângulo e com o auxílio do filme plástico feche bem o rocambole. Leve para assar em um pirex untado com azeite, em forno pré-aquecido a 220°C. Por mais ou menos 30 a 40 minutos.

Depois de assado, cubra com o molho de tomate da sua preferência.

Legumes gratinados

Fonte de carboidratos, vitaminas, minerais e fibras

- 1 berinjela média (as mais leves têm menos sementes)
- 2 abobrinhas
- 2-3 batatas (conforme o tamanho)
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão amarelo (ou outro vermelho)
- Azeite de oliva (quanto bastar)

PARA GRATINAR

- 2 xícaras de pão amanhecido ralado grosseiramente
- ½ xícara de farinha de amêndoas com castanhas do pará (bata as amêndoas e as castanhas no liquidificador até virarem pó). Pode substituir uma ou outra por castanhas de caju ou nozes
- 1 colher de sopa rasa de levedura nutricional sabor queijo (opcional)
- 1 dente de alho amassado
- Um punhado de salsa picada
- Sal e pimenta do reino (quanto bastar)

MODO DE FAZER

Aqueça o forno a 200 graus. Corte todos os legumes em forma de palitos, separando cada tipo. Reserve.

Numa tigela, prepare a farofa para gratinar. Junte todos os ingredientes e misture bem.

Dependendo do tamanho dos legumes, você pode acabar precisando fazer mais farofa.

Forre o fundo de duas assadeiras retangulares grandes com papel manteiga e coloque um pouco de azeite para untar o papel. Reserve.

Pegue, por exemplo, os palitos de pimentões, coloque-os numa tigela, regue-os com um bom fio de azeite e misture bem. Depois passe-os na farofa e coloque-os na forma, juntinhos, lado a lado, sem sobrepô-los. Vá fazendo o mesmo com cada tipo de legume, até terminar e preencher as assadeiras. Leve-as ao forno pré-aquecido por 25 a 30 minutos. Na metade do tempo, retire as assadeiras e vire-as, retornando-as ao forno, para assar os legumes por igual. Estarão prontos quando o gratinado parecer bem dourado e os legumes bem assados. Não é esperado que eles soltem muita água. Se isso acontecer, verifique se o seu forno está com uma temperatura mais baixa do que a indicada pelo termostato. Vale a pena ter um termômetro de forno para controlar melhor a temperatura nas suas produções.

Na hora de servir, ajeite os legumes sobre uma tábua de madeira ou uma travessa grande. Sirva-os quentes.

Farofa de sementes

Fonte de proteínas, carboidratos e gorduras do bem, vitaminas, minerais e fibras

- 1 cebola não muito grande picada em cubinhos
- 2 dentes de alho espremidos
- 3 colheres de sopa de azeite ou óleo vegetal de sua preferência
- 3 colheres de sopa de sementes de girassol sem casca
- 3 colheres de sopa de sementes de abóbora sem casca
- 2 colheres de sopa de sementes de gergelim
- 1 colher de sopa de linhaça dourada
- 2 colheres de sopa de farinha de amêndoas (ou de castanhas do Pará ou de caju – é só passar no liquidificador até desmanchar bem)
- 3 colheres de sopa de aveia
- 1 xícara de farinha de mandioca
- Sal, salsa e pimenta do reino a gosto

MODO DE FAZER

Frite a cebola e o alho no azeite em fogo baixo, por uns 10 minutos ou até ficarem bem transparentes. Acrescente as sementes de girassol, de abóbora e o gergelim e frite até começar o gergelim estourar (cuidado para não queimar). Acrescente a linhaça, a farinha de amêndoas, a aveia e a farinha de mandioca, mexa até dourar. Por último acrescente o sal e os temperos. Prove. Se precisar, acrescente mais sal.

Mousse de chocolate

Fonte de Proteínas, ômega 3, carboidratos simples, fibras

- 3 colheres de sopa de chia
- 1 xícara de leite de coco (pode ser de garrafa)
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 2 colheres de sopa de açúcar demerara

MODO DE FAZER

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata por 3 minutos. Leve à geladeira por pelo menos 2 horas e sirva com frutas ou puro.

Crostada de abacaxi

Fonte de carboidratos simples e complexos e gorduras.

Nesse caso, a margarina não é uma gordura saudável.

Dessa forma recomendamos uso esporádico e moderado.

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de açúcar demerara
- 150 g de margarina vegetal
- 1 c café de fermento em pó
- 1 c de café de sal
- Água (o quanto bastar)

MODO DE FAZER

Amasse os ingredientes e leve a geladeira por 30 minutos coberto com filme plástico.

Depois abra a massa em forma de fundo removível, deixando uma parte da massa para a decoração de cima. Leve para assar um pouco antes de adicionar o recheio.

RECHEIO

- 3 xícaras de abacaxi
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1/2 xícara de açúcar demerara

MODO DE FAZER

Misture tudo amassando com as mãos.

MONTAGEM

Coloque o recheio sobre a massa que está na forma de aro removível.

Abra o restante da massa sobre uma superfície enfarinhada e corte tiras. Coloque primeiramente algumas tiras espaçadamente sobre o recheio, depois faça com que as outras tiras cruzem as primeiras formando um xadrez.

Para dourar, pincele melado de cana levemente diluído em pouquíssima água (só para ficar mais fácil de pincelar)

Levar para assar em forno médio, previamente aquecido, por mais ou menos 30 minutos ou até que esteja corada.



IMAGEM ILUSTRATIVA

CARDÁPIO

03

DICAS DA NUTRICIONISTA

Nesse cardápio, nosso prato principal é uma massa com molho pesto, sendo então uma boa fonte de carboidratos e o molho fonte de gorduras do bem. Quando isso acontece na elaboração do cardápio, precisamos garantir que as quantidades de proteínas, vitaminas, minerais e fibras sejam distribuídas nos demais pratos que o compõem.

Dessa forma, podemos encontrar a proteína na entrada com o patê de tofu, na salada multigrãos que é rica em várias fontes de proteína. As vitaminas e minerais estão distribuídas por todo o cardápio inclusive nas sobremesas, pois ambas utilizam frutas como ingredientes. Da mesma forma, o teor de fibras está super adequado, compondo o equilíbrio que buscamos em nossas refeições.

Lembramos sempre que as proteínas se encontram em todos os alimentos, embora em quantidades menores, por isso um cardápio como esse, até na sobremesa encontraremos valores proteicos. Quanto mais colorido e diversificado um prato, mais equilibrado ele se torna, pois oferece mais oportunidades de variações de vitaminas e minerais, além dos compostos bioativos que são fundamentais para uma vida saudável.

Azeitonas marinadas

Fonte de gorduras do bem, cálcio, ferro, potássio e magnésio

- 240g de azeitonas verdes (peso sem água)
- 4 dentes de alho espremidos
- 15 folhas de hortelã fresco
- Sal (observe se as azeitonas estão muito salgadas)
- 2 talos de salsa picados em cubos bem pequenos
- 6 colheres de sopa de azeite
- 8 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto ou de maçã
- ½ pimenta dente de moça pequena, sem sementes, picada em cubos pequeninos.

MODO DE PREPARO

Pegue as azeitonas e coloque em um saco plástico forte. Dê um nó. Pegue o rolo de macarrão (ou uma garrafa de vidro) e amasse as azeitonas para que elas comecem a soltar o sumo. Coloque-as numa tigela junto com o sumo e acrescente os dentes de alho, as folhas de hortelã e uma pitadinha de sal e acrescente água de beber até cobrir. Leve à geladeira por 1 hora.

Depoiscoe para tirar a água, volte as azeitonas à tigela e junte o salsa, o azeite, o vinagre e a pimenta picadinha. Misture bem. Você pode preparar essa receita na véspera, deixando pegar sabor dentro da geladeira em recipiente tampado.

Sirva com pães rústicos e queijo vegano.

Patê de tofu defumado

Fonte de proteínas e gorduras do bem

- 1 peça de tofu defumado
- 3 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de alcaparras (escorridas)
- água o quanto baste para dar a consistência desejada
- 1 dente de alho

MODO DE FAZER

Bata tudo no liquidificador, colocando a água aos poucos. Sirva com pão sírio ou torradas.

Salada multigrãos

Fonte de Proteínas, cálcio, zinco e magnésio, carboidratos, fibras e gorduras do bem

- 1 xícara de grão-de-bico
- 1 xícara de lentilha
- 1 xícara de trigo em grão
- 1 colher de sopa gergelim
- 1 colher de sopa semente de abóbora sem casca
- 1 colher de sopa semente de girassol
- 1 xícara de tomate-cereja
- 1/2 xícara de passas ou outra fruta seca

MODO DE PREPARO

Deixe o grão de bico, a lentilha e o trigo de molho por 12 horas. Escorra e cozinhe cada um dos grãos separadamente em água limpa. Eles devem ficar inteiros e não muito moles. Escorra e reserve.

Em uma frigideira (sem óleo) toste levemente o gergelim, semente de abóbora e girassol. Em uma tigela misture todos os ingredientes e tempere na hora de servir.

MOLHO

½ xícara de azeite
¼ xícara de vinagre de maçã
¼ xícara de água
lemmon pepper a gosto
Folhas de hortelã
Folhas de manjeriço
½ cebola
2 dentes de alho
1 colher de chá de sal

MODO DE PREPARO

Bater tudo no liquidificador e jogar sobre os grãos. Melhor fazer de um dia para o outro.

SUGESTÃO

Acompanhe com uma salada de folhas para trazer mais frescor a esse cardápio. Tempere com azeite e sumo de limão.

Leia mais em: <https://www.gazetadopovo.com.br/bomgourmet/receitas-pratos/salada-de-graos-e-sementes/>

Copyright © 2019, Gazeta do Povo. Todos os direitos reservados.

Nhoque de batata doce al pesto

Fonte de carboidratos, fibras, vitaminas e minerais, o molho e o queijo tem fontes proteicas

- 400g de batata doce cozida no vapor
- sal e pimenta a gosto
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de polvilho doce (não cheias demais)
- Farinha de arroz branco para dar o ponto da massa.

MODO DE PREPARO

Misture os ingredientes e acerte o ponto a massa, se precisar, com farinha de arroz, colocando uma colher de sopa rasa a cada vez, até acertar o ponto.

Se desejar, pode acertar o ponto com farinha de trigo, mas aí a receita não será mais sem glúten né?

A massa deve ficar bem macia e homogênea, quase sem grudar nas mãos.

Leve a massa uns 15 minutos na geladeira, coberta com um pano de prato.

Retire e faça rolinhos compridos, numa superfície enfarinhada (com pouquíssima farinha de arroz pra não interferir no ponto) e corte os nhoques. Unte uma frigideira com azeite pra dourar os nhoques dos dois lados (isso mesmo: não é pra cozinhar) em fogo baixo e sirva com molho pesto (ver receita) ou por um de tomates frescos ou de ervas e azeite. Rende 2 boas porções.

MOLHO “PESTO” (receita clássica italiana vegana)

- 1 pitada pequena de sal
- 1 dente alho médio cortado ao meio e depois em fatias finas
- ½ xícara de nozes ou castanhas do pará (a original leva pinoli)
- 40 folhas grandes de manjeriço
- ½ xícara de queijo parmesão vegano (veja a receita a seguir)
- Azeite de oliva até dar o ponto

Atenção na compra do manjeriço: os ramos nunca devem ter flores – já será um manjeriço mais velho e amargo. Prefira folhas grandes.

O preparo clássico pede um pilão de pedra e um socador, onde os ingredientes vão sendo postos na sequência indicada acima, amassando sempre com movimentos circulares. Mas é trabalhoso.

O preparo moderno utiliza o processador ou liquidificador (com boa potência - acima de 600watts), tomando o cuidado de colocar o alho, o sal, as nozes ou castanhas e o queijo para baterem juntos até virarem um creme.

Depois acrescenta as folhas de manjeriço e um pouco de azeite. Bata até virar um creme mais leve. Acrescente mais azeite se achar necessário. Não bata demais para não esquentar o molho.

MONTAGEM

Misture imediatamente o pesto aos nhoques já prontos (ou, se preferir, ao espaguete sem ovos, cozido conforme as instruções do pacote). Polvilhe mais um pouco de parmesão.

Nunca aqueça esse molho: ele é cru mesmo.

Sirva imediatamente.

QUEIJO PARMESÃO

3/4 xícara de amêndoas (ou castanhas de caju cruas sem sal)

3 colheres de sopa levedura nutricional sabor queijo (opcional, mas faz diferença)

1/4 colher de chá de alho em pó

1/2 colher de chá de sal (coloque um pouco mais se desejar um sabor mais pronunciado)

Bata todos os ingredientes no liquidificador ou no processador até parecer queijo "ralado"

Peras ao vinho com crème fraîche

Fonte de vitaminas e minerais, proteínas, fibras
e substâncias antioxidantes do vinho

- 5 peras médias maduras (portuguesas de preferência)
- 250 ml de vinho tinto
- 1 xícara de açúcar demerara
- 1/4 de xícara de água
- um punhado de passas (a gosto)
- uma receita de creme fraiche (ver abaixo)

MODO DE FAZER

Essa receita não é muito doce. A ideia é trazer vários sabores juntos, desde o adocicado da redução de vinho até o azedinho do creme fraiche vegano.

Essa sobremesa tem valor calórico mais reduzido, pois sua única fonte de carboidratos é o açúcar demerara, ideal para quem não quer se exceder nas calorias.

Pegue uma panela para o preparo. Nela, faça uma calda com o açúcar. Deixe queimar o açúcar, acrescente a água em seguida e deixe desmanchar bem até o ponto de fio fino (não cozinhe demais). Acrescente o vinho e as passas e coloque as peras descascadas (deixe os talinhos) com cuidado para não se queimar. Elas vão cozinhar nessa calda. Se precisar, acrescente um pouco de água.

Vá virando as peras nessa calda até elas cozinharem. Quando estiverem macias, retire-as e reserve.

Continue reduzindo a calda de vinho em fogo baixo até ficar mais espessa. Desligue o fogo e reserve.

CREME FRAICHE

- 250g de queijo tofu (preferencialmente firme)
- 2 colheres de sopa de sumo de limão siciliano (ou outro - adicione aos poucos para ver o sabor)
- 1/4 xícara de leite de castanhas de caju (ou amêndoas)

MODO DE PREPARO

Procure drenar um pouco a água do tofu, prensando-o entre dois pratos.

Coloque-o no processador e acrescente o sumo de limão, o leite de castanhas de caju.

Processe bem. Se ficar muito denso vá acrescentando uma colher de sopa de leite de castanhas a cada vez, até dar o ponto de um creme suave.

Esse creme pode durar até duas semanas na geladeira em temperatura baixa (em torno de 5 graus).

MONTAGEM

Para servir, coloque em prato de sobremesa ou taça um pouco de creme, ajeite uma pera delicadamente e jogue a calda de vinho por cima junto com as passas.

Sirva frio.

Torta de maçã

Fonte de carboidratos complexos e simples, e também de vitaminas, minerais e fibras, valor calórico elevado (açúcar)

- 1 xícara de farinha de trigo branca 140g
- 1 xícara de farinha de trigo integral 150g
- 1 xícara de coco ralado 60g
- 1 xícara de açúcar demerara 200g
- ½ xícara de óleo
- ½ xícara de água
- 1 colher (chá) de fermento biológico
- 1 pitada de sal

RECHEIO

- 3 xícaras de maçã ralada no ralo grosso
- 1 colher (chá) de suco de limão
- ¼ de xícara de nozes picadas

COBERTURA

- 2 colheres (sopa) de açúcar
- ¼ de colher (sopa) de canela

MODO DE PREPARO

Para a massa misture todos os ingredientes secos, acrescente o óleo e a água e mexa até obter uma massa homogênea. Misture os ingredientes do recheio e escorra a água que a maçã soltou. Coloque o recheio sobre a massa. Cubra a torta com o restante da massa e polvilhe com açúcar e canela. Asse em forno moderado por aproximadamente 40 minutos ou até que a torta esteja dourada.



IMAGEM ILUSTRATIVA

