

2021

EBOOK GRATUITO

# Páscoa Feliz

RECEITAS VEGANAS  
PARA AMAR



# Páscoa Feliz

RECEITAS VEGANAS  
PARA AMAR



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

## *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 orientação para os Centros Espíritas, oferecendo 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!

[www.eticaanimalespirita.org](http://www.eticaanimalespirita.org)  
[@move.eticaanimalespirita](https://www.instagram.com/move.eticaanimalespirita)



## *Sobre este e-book*

Nesse espírito da Páscoa, incentivando um ressurgimento espiritual sem sofrimento animal, através da opção por uma alimentação coerente com os nossos maiores anseios de paz para todos os seres neste Planeta, elaboramos os dois cardápios deste singelo e-book, com orientação nutricional de Patrícia Cunha (Paz no Prato e membra do MOVE).

As deliciosas receitas atendem todos os gostos e bolsos, muitas são sem glúten, destacando questões que precisam fazer parte do nosso dia a dia, como quando escolhemos como nutrir o nosso corpo físico, enquanto nos recordamos de que somos Espíritos e não corpos e, por isso mesmo, precisamos considerar o nosso dever de amor a todas as criaturas.

Assim, incentivamos também o "cozinhe você mesmo", evitando ao máximo recorrer a industrializados e, sobretudo, tendo como premissa uma culinária sem nenhum ingrediente de origem animal, nutritiva, acessível, deliciosa e com respeito a todo o meio ambiente.

# ÍNDICE

---

## CARDÁPIO

### 01

*Sobre este cardápio*

Carpaccio de beterraba

Salada auriverde com molho de tahine,  
melado e mostarda

Torta de homus

Legumes ao forno

Pavê de chocolate com chantilly de coco

## CARDÁPIO

### 02

*Sobre este cardápio*

Salada Equinócio de Outono

Moqueca de bananas

Farofa crua de cenouras

Bolo de chocolate com sorvete de paçoca

Receita extra:

Mousse de chocolate com laranja

Outras receitas: Tahine, Homus,

Sorvete de paçoca, Chantilly de coco

Biscoito de maizena sem glúten

Pasta de amendoim, Leite de amendoim

CARDÁPIO

01



## *Sobre este cardápio*

Esse cardápio além de delicioso, é supernutritivo, apresentando em sua composição um equilíbrio entre nutrientes além de um equilíbrio econômico, pois temos dois pratos com ingredientes mais caros, mas os demais são compostos, basicamente, de legumes e criatividade no preparo.

As saladas fazem uma excelente combinação de vegetais ricos em ferro e cálcio, além de outras vitaminas e minerais importantes para o equilíbrio orgânico. Nos molhos das saladas, a presença de melado, limão e tahine aumentam o aporte de cálcio e ferro além de potencializar a sua absorção, com boas fontes de vitamina C, encontradas especialmente na laranja e no suco de limão utilizados.

O prato principal é uma das receitas mais saborosas que você vai experimentar e também é supernutritiva - tanto a massa como o recheio são excelentes fontes de proteína, carboidratos e gorduras do bem.

Para acompanhar esse prato principal, sugerimos uma receita de legumes assados - leve, saborosa e rica em diversas vitaminas e minerais.

E, para finalizar um almoço tão nutritivo, um delicioso Pavê de Chocolate, daqueles bem chocolatudos, que vai fazer você se lembrar dos melhores pavês da sua infância. O consumo de açúcar deve sempre ser monitorado com atenção, mas as sobremesas veganas têm uma tendência a serem mais nutritivas, por conterem ingredientes vegetais que sempre são boas fontes de vitaminas, minerais, fibras e gorduras do bem.

Então, permita-se desfrutar esses deliciosos sabores, e sinta seu coração e consciência em Paz!

# Carpaccio de beterraba

*\*Receita da Chef Juliana Moraco*

- 2 beterrabas médias
- ¼ de xícara de azeite extravirgem
- 1 colher de sopa de melado de cana
- Suco de ½ limão
- 6 folhas de rúcula para decorar



Cozinhe as beterrabas até ficarem al dente. Usando panela de pressão, 10 minutos de cozimento contados após o chiado começar são suficientes. Espere esfriar e retire a pele das beterrabas com as mãos. Corte-as em fatias bem finas (se tiver, use um fatiador de legumes). Distribua as fatias em um prato grande. Reserve. Em um recipiente, misture o azeite, o sal, o suco de limão e o melado. Regue as fatias de beterraba com essa mistura. Use as folhas de rúcula para decorar e regue mais um pouco com um fio de azeite. Sirva frio.

# Salada auriverde com molho de tahine, melado e mostarda

---

- Um bom punhado de agrião lavado e higienizado, separado em galhos pequenos.
- 1 pepino japonês fatiado finamente
- 2 laranjas sem casca e sem pele, cortadas em cubos

## Molho

- 1 Colher de sopa cheia de tahine (veja receita)
- 1 colher de sopa cheia de melado de cana
- 1 colher de sopa cheia de mostarda escura (pode ser a comum também)
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- sal se necessário

Arrume em uma travessa o agrião. Sobre ele, coloque as rodela de pepino em círculo e depois espalhe os cubinhos de laranja sobre a salada. Para o molho, basta misturar com o mixer ou com um fouet os ingredientes, provar o sal e, na hora de servir, ofereça esse molho à parte, em um recipiente.

## TAHINE\*

- 250 gramas de sementes de gergelim, sem casca

Lave as sementes de gergelim em água corrente. Em seguida, seque-as bem com um pano.

Leve ao forno médio por aproximadamente 5 minutos. É necessário prestar atenção, pois, pelo fato de as sementes serem bem pequenas, elas podem queimar facilmente. A coloração que queremos é levemente dourada.

Retire do forno e deixe esfriar por um tempo. Em seguida, leve a um processador de alimentos ou liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea.

Guarde em um recipiente fechado dentro da geladeira por até 3 meses.

\*Receita [plantte.com](http://plantte.com)

# Torta de homus

*\*Receita de Gabrielle Mahamud*

## Massa

- 1 xícara de farinha de grão de bico ou farinha de aveia
- 8 colheres de sopa de pasta de amendoim (veja receita neste ebook)
- 4 colheres de sopa de fubá mimoso
- 1 xícara de água
- 2 colheres de café de fermento em pó
- sal a gosto



Esta receita precisa começar a ser preparada na véspera.

Pré-aqueça o forno a 200°C.

Misture bem todos os ingredientes e deixe descansar por uns 2 minutinhos. Acrescente a água aos poucos, com cuidado. O tempo de descanso vai fazer com que uma parte da água seja absorvida, então a massa não pode estar nem muito seca, nem muito mole, muitas vezes pode ter que usar mais água ou menos água do que a quantidade descrita.

Molde a massa da torta em uma forma de aro removível de mais ou menos 26 cm de diâmetro. Faça furinhos na massa com um garfo ou palito e, se possível, preencha o interior com feijões para evitar que ela estufe ao assar.

Leve ao forno e asse por aproximadamente 30 minutos ou até que esteja bem douradinha e bem crocante – é importante ficar de olho pois cada forno trabalha de um jeito.

#### Recheio e cobertura

- 1 receita de homus (ver receita a seguir)
- 8 cebolas cortadas em fatias finas
- 4 colheres de sopa de azeite
- 4 colheres de chá de vinagre (qualquer) ou sumo de limão
- 4 colheres de chá de melado de cana

Corte as cebolas em rodela finas.

Aqueça o azeite em uma panela e refogue as cebolas com uma pitada de sal, em fogo baixo.

Acrescente o vinagre ou o limão e mexa bem.

Adicione o melado de cana misturando bem e cozinhe por uns 20 minutos em fogo baixo.

Quando a cebola estiver caramelizada (bem macia e docinha), estará pronta. Tenha calma, porque a cebola demora um pouco para caramelizar mesmo. A chave para esse processo é manter o fogo sempre baixo e mexer várias vezes.

## HOMUS

- 1 pacote de grão de bico cru
- 3 dentes de alho
- Sumo de 2 limões
- 4 colheres de sopa de tahine (ver receita)
- 8 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- Sal, pimenta do reino e cominho a gosto

Deixe o grão de bico de molho na água por pelo menos 12 horas. Além de ajudar no cozimento, esse processo faz com que o grão libere seus antinutrientes e seja digerido mais facilmente pelo organismo.

Descarte a água do molho e coloque os grãos para cozinhar em água limpa, como preferir (se der, use a panela de pressão). Devem ficar bem cozidos. Ao descascar o alho, corte o dente ao meio e retire o miolo. Isso fará com que o sabor do seu homus fique melhor, mais suave, sem aquela ardência do alho.

Retire o grão de bico amornado da panela e bata no processador ou no liquidificador, com um pouco da água do cozimento para ajudar a triturar bem. Acrescente os demais ingredientes e bata tudo até ficar bem homogêneo. Reserve.

Desenforme a torta no prato que irá servir, preencha com o homus e finalize cobrindo com as cebolas.

Sirva quente.

Serve 8 pessoas

# Legumes ao forno

---

*\*Receita de Panelinha*

- 1 cenoura cortada em fatias na diagonal
- 1 abobrinha cortada em meia-luas
- 4 rabanetes cortados em quartos (ou metades se estiverem pequenos)
- ½ couve-flor cortada em floretes
- 3 colheres (sopa) de azeite
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Antes mesmo de começar a cortar os legumes, pré-aqueça o forno a 220 °C (temperatura alta).

Você pode usar quantos legumes quiser. O importante é que devem ser lavados, secos e cortados em tamanhos semelhantes — isso serve para que assem por igual. E, também, que caibam espalhados numa assadeira, sem amontoar. Transfira os legumes cortados para uma assadeira grande e regue com o azeite.

Para temperar: tempere com sal e pimenta a gosto. Ervas: você pode incluir 1 ramo de alecrim ou 2 ramos de tomilho ou 10 folhas de sálvia, ou um mix delas todas! Lambuze bem ramos e folhas com azeite para não queimarem. Especiarias: use opções como páprica, cominho em pó, canela, cúrcuma, pimenta-síria. Quanto? Para uma assadeira cheia de legumes, cerca de 1 ½ colher (chá) de uma especiaria ou um mix de especiarias. Misture bem para envolver os legumes com o azeite e os temperos e espalhe os pedaços na assadeira – quanto mais espaço entre os legumes, mais dourados ficam.

Leve ao forno para assar.

Cerca de 30 minutos devem ser suficientes, mas caso ainda não estejam dourados, deixe mais tempo. Se levar muito mais tempo do que meia hora, na próxima vez pré-aqueça o forno numa temperatura mais alta. De todo modo, na metade do tempo, vire os legumes com uma espátula.

# Pavê de chocolate com chantilly de coco

---

- 250 ml de leite de coco
- 250 ml de água
- 500 ml de leite de semente de girassol (ou outro de sua preferência)
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó (sem açúcar e sem leite)
- 1 e 1/2 xícaras (chá) de açúcar
- 5 colheres (sopa) de amido de milho
- 240 g de chocolate meio amargo picado ou 3 barras de chocolate ( A Arcor tem barras de chocolate meio amargo vegano, com preço muito bom)
- mais ou menos 1 pacote de biscoito tipo maisena vegano (veja a receita sem glúten a seguir).

Reserve um pouco de leite de coco para diluir o cacau e o amido. Coloque todos os ingredientes na panela (menos o chocolate) e mexa até engrossar, acrescente o chocolate e desligue mexendo até derreter.

Em um pirex, alterne camadas de creme de chocolate, com biscoito molhado em leite de sementes de girassol misturado com leite de finalizar com chantilly de coco.

## BISCOITOS DE MAIZENA SEM GLÚTEN\*

- 1/2 xícara de farinha de arroz (68 gramas)
- 2/3 xícara de amido de milho (72 gramas)
- 1/4 colher de chá de goma xantana
- 2 colheres de sopa de açúcar demerara (25 gramas)
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo (22 gramas)
- 1 colher de chá de fermento em pó (5 gramas)
- 1/4 colher de chá de sal
- 3 colheres de sopa de óleo vegetal (45 ml)
- 2–4 colheres de sopa de leite vegetal (30–60 ml)
- 1 /4 colher de chá de essência de laranja ou raspas de 1 laranja (opcional)

Forre as costas de uma forma de 30 x 40 cm com papel manteiga untado e preaqueça o forno a 180°C.

Em uma bacia misture os ingredientes secos. Adicione sobre os ingredientes secos o óleo, a essência de laranja e o leite vegetal aos poucos, talvez você não precise de todo leite. Você deve obter uma massa macia, modelável e levemente oleosa ao toque.

Coloque a massa sobre o papel manteiga, cubra com um plástico ou outra folha de papel manteiga e abra a massa com um rolo de macarrão em uma espessura fininha de 2-3 mm.

Corte quadrados usando uma faca ou um cortador de pizza, não precisa separar os biscoitos.

Leve para assar em forno aquecido 180°C por aproximadamente 15 minutos ou até que comecem a ficar douradinhos nas bordas.

Assim que os biscoitos saírem do forno separe-os usando o cortador de pizza ou uma faca e deixe esfriar sobre uma grade ou na própria forma.

Depois de completamente frios, guarde-os em um vidro limpo, seco e bem fechado. Rende 45 unid.

Armazene por até 1 mês fora da geladeira.

\*Receita de Amor Pela Comida

----

*Essa receita é sem glúten. Você pode tentar fazer uma versão com farinha de trigo, substituindo a farinha de arroz, tirando também a goma xantana da receita. Pode tentar também usar 3 colheres de açúcar comum ou demerara no lugar dos açúcares indicados. Mas é pra testar, ok? Ainda não testamos fazer uma versão com glúten. Cozinha vegana é experienciar e experimentar. Se conseguir, mande uma mensagem pra nós :)*

## 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)

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



CARDÁPIO

02

## Sobre este cardápio

Esse cardápio de Páscoa vai agradar com certeza! São pratos que se harmonizam entre si e irão entregar um sabor que irá surpreender todo mundo.

Mas quando falamos de refeição, não podemos pensar única e exclusivamente no sabor. É claro que o sabor é sempre muito importante, mas não podemos deixar de lado a harmonia entre os nutrientes e as necessidades nutricionais do nosso corpo.

Observe a seguir como nesse cardápio simples e econômico foi possível atender às nossas necessidades de macro e micronutrientes.

As famosas proteínas estão distribuídas nos diversos alimentos, mas mais abundantemente encontradas nos alimentos que fazem parte do grupo de *alimentos fontes de proteína*.

Dessa forma, podemos dizer que o prato mais proteico do cardápio é a salada, pois conta com o feijão, as sementes e a quinoa, excelentes fontes de proteína, e ainda podemos considerar o amendoim do sorvete como parte do grupo de alimentos fontes de proteínas.

Os carboidratos estão bem distribuídos em todo o cardápio, e podemos encontrá-los nos legumes da salada, assim como na quinoa e no feijão. Na moqueca estão presentes principalmente na banana. Na farofa, além dos legumes, temos a farinha de mandioca - todos excelentes fontes de carboidratos.

O carboidrato simples está presente nas sobremesas, e como sabemos, o açúcar é seu maior representante. Por isso devemos sempre consumir com moderação, mas, fazendo um uso equilibrado, não há necessidade de eliminar totalmente os doces do cardápio. Especialmente se eles são feitos em casa e consumidos num horário onde os demais alimentos ingeridos irão retardar a sua absorção, evitando assim a elevação indesejável dos níveis de açúcar no sangue.

As gorduras estão amplamente espalhadas, temos fontes de ômega 6, ômega 9 e ômega 3 presentes nas sementes, no azeite, na linhaça, e também os Triglicerídeos de Cadeia Média (TCM) do leite de coco da moqueca e do sorvete. Seria muito interessante, para aumentar a quantidade de ômega 3, adicionar uma colher de chá de óleo de linhaça sobre a moqueca ou a farofa.

O uso de cacau no bolo de chocolate é muito interessante, pois o cacau é um alimento funcional que tem substâncias antioxidantes e que, entre vários benefícios, auxilia na regulação dos níveis de glicose. Além disso, ele melhora o estresse e é também um alimento rico em ferro.

Poderíamos ainda fazer muitos comentários sobre o valor nutricional dessa simples refeição, mas agora melhor mesmo é colocar mãos à obra e surpreender sua família com um almoço delicioso, nutritivo e sem crueldade!

# Salada Equinócio de Outono

---

- folhas verdes (alface lisa, alface americana e agrião) lavadas e higienizadas.
- 1 xícara de abóbora assada (com melado e azeite)
- 1 xícara de abobrinha assada (com shoyu e azeite)
- ½ xícara de quinoa cozida (veja dica a seguir)
- 1 xícara de feijão vermelho cozido e escorrido
- ½ xícara de mix de sementes ( semente de girassol, gergelim e linhaça triturada). Reserve um pouco para polvilhar na hora de montar

## Molho

- salsa e cebolinha picadas
- folhas de hortelã picadas
- Suco de 2 limões
- ¼ de xícara de azeite ou mais
- Sal a gosto
- Pimenta do reino

Você precisa começar a preparar esta receita na véspera.

Deixe o feijão de molho, pelo menos por 12 horas e descarte a água do molho antes de cozinhá-lo.

Deixe 1/4 de xícara de quinoa crua de molho por 12 horas antes de cozinhá-la.

----

*Dica de preparo da quinoa: depois de deixar a quinoa de molho, enxágue os grãos com o auxílio de uma peneira e transfira-os para uma panela. Adicione 1/4 de xícara de água e sal a gosto, misture e cozinhe em fogo alto até levantar fervura. Quando ferver, reduza o fogo para médio-baixo e deixe cozinhar, sem mexer, por 15 minutos com a panela destampada.*

*Passados os 15 minutos, desligue o fogo, tampe a panela e deixe descansar por 10 minutos antes de usar.*

----

Corte a abóbora em palitos com casca e a abobrinha também. Coloque em tigelas separadas e misture na abóbora azeite e melado na proporção de 1 colher de sopa de azeite para 1 colher de chá de melado. Se precisar de mais quantidade, mantenha a proporção. Misture esse molho nas abóboras.

Faça o mesmo processo com a abobrinha, só que dessa vez você vai misturar o azeite com o molho shoyu. Use a mesma proporção do molho anterior. Misture bem o molho com as abobrinhas.

Unte um tabuleiro grande ou dois médios com óleo e arrume os dois vegetais e leve para assar por 20 minutos ou mais, depende do seu forno. Reserve.

Prepare o molho da salada misturando bem os ingredientes e reserve.

Numa bacia coloque o feijão e a quinoa, misturando bem. Adicione o mix de sementes, e misture.

Por último coloque os legumes assados, adicione o molho e misture delicadamente.

### Montagem

Num bonito prato para saladas, organize as folhas de alface rasgadas com a mão e os galhos de agrião.

Coloque a mistura já temperada de grãos e legumes e polvilha o que foi reservado do mix sobre a salada.

# Moqueca de bananas

---

- 3 bananas da terra maduras
- 1 bandeja de cogumelo Shimeji
- Suco de 2 limões
- 2 dentes de alho amassados
- 1 cebola em rodela
- 1 pimentão vermelho em rodela
- 1 pimentão amarelo em rodela
- 1 tomate picado
- Azeite de oliva a gosto
- 2 colher de sopa de salsinha picada
- 1 xícara de leite de coco
- Sal a gosto



Corte a banana em fatias e os cogumelos em pedaços pequenos.

Misture a banana, sal, suco de limão e alho. Deixe marinar por 1 hora.

Refogue a cebola, shimeji, pimentões e tomates, sal no azeite.

Desligue o fogo e adicione a salsinha.

Em uma panela de barro ou de ferro, coloque uma cama do refogado com as bananas e cubra com o refogado.

Regue com o leite de coco e cozinhe por 20 minutos em fogo baixo.

Serve 4 pessoas

# Farofa crua de cenouras

---

- 2 xícaras de farinha de mandioca torrada
- 2 cenouras pequenas raladas
- 1 xícara de tomates picados em cubos
- 1/2 xícara de salsinha picada
- 1/3 de xícara de azeitonas verdes sem caroço picadas em rodelas
- 1 cebola grande picada em cubinhos
- azeite quanto baste, coloque ¼ de xícara para começar e vá adicionando de acordo com a umidade desejada
- sal a gosto
- pimenta a gosto

Misture todos os ingredientes e leve à geladeira para gelar e pegar sabor. Essa farofa fica melhor se você prepará-la de véspera.

# Bolo de chocolate com sorvete de paçoca

---

*\*Receita de Petitchef*

- 1 e 1/4 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de açúcar
- 1/3 xícara de cacau em pó
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 xícara de água morna
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1/3 xícara de óleo vegetal
- 1 colher de chá de vinagre branco ou de maçã

## Cobertura:

- 1/2 xícara de açúcar
- 4 colheres de sopa de margarina
- 2 colheres de sopa de leite vegetal
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 colher de chá de extrato de baunilha

Preaqueça o forno a 180°C.

Em um recipiente refratário, misture todos os ingredientes secos.

Em seguida, adicione a água, a baunilha, o óleo e o vinagre.

Misture com uma espátula até formar uma massa homogênea. Como não vai ovo, não é necessário utilizar a batedeira.

Leve ao forno por cerca de 30 minutos.

Retire e deixe esfriar antes de colocar a cobertura.

Para a cobertura, coloque todos os ingredientes em uma panela pequena, leve ao fogo e misture por 5 minutos.

Rende uns 12 pedaços.

Sirva junto com uma bola de sorvete de paçoca (ver receita a seguir)



## SORVETE DE PAÇOCA

- 1/2 xícara de açúcar demerara
- 10 paçoquinhas tipo rolha (200g)
- 2 xícaras de leite de coco
- 1 xícara de leite de amendoim (ver receita)
- amendoim ligeiramente torrado pra decorar

No liquidificador, bata o açúcar, a paçoca, o leite de coco e o de amendoim. Bata bem até ficar homogêneo. Transfira pra um recipiente de inox com tampa e leve ao freezer por 4 horas.

Passado esse tempo, bata novamente no liquidificador ou batedeira e leve de novo ao freezer para firmar.

Retire da geladeira 5 minutos antes de servir. Sirva em potinhos e decore com o amendoim torrado.

## LEITE DE AMENDOIM FÁCIL (rende 500 ml)\*

- 1/3 de xícara de pasta de amendoim
- 2 xícaras de água morna

Faça uma pasta de amendoim (ver receita abaixo). Adicione a pasta de amendoim junto com a água morna em um liquidificador e bata bem, até que a mistura fique homogênea. Está pronto. Não é necessário coar.

Armazene o leite de amendoim em um recipiente fechado (preferencialmente de vidro e esterilizado) na geladeira por até 5 dias.

PASTA DE AMENDOIM (rende 250 g)\*

- 250 g de amendoim cru, sem pele e sem sal

Espalhe o amendoim em uma assadeira e leve ao forno médio até tostar levemente. O tempo médio é de aproximadamente 10 minutos, mas vai depender do seu forno. Cuidado para não torrar.

Retire do forno, deixe esfriar por alguns minutinhos e, em seguida, leve o amendoim ainda quente ao processador. Bata até obter uma mistura homogênea, o que acontece quando o óleo do amendoim é liberado.

Guarde em um recipiente fechado.

Validade: até um mês em temperatura ambiente e 3 meses na geladeira.

\*Receitas adaptadas de [plantte.com](http://plantte.com)

# Mousse de chocolate com laranja

*\*Receita original veganizada de Danne Pinock*

- 2 abacates médios maduros gelados (de preferência tipo avocados, ou seja, suculentos mas não aguados)
- mais ou menos o suco de uma laranja grande
- 3 colheres de sopa de chocolate em pó (ou cacau em pó) sem leite (veja o rótulo)
- 1 colher de sopa de melado de cana
- raspas de casca de laranja para decorar

Corte os abacates ao meio, remova a polpa com uma colher e coloque-a em um processador de alimentos ou liquidificador potente. Junte os ingredientes secos e coloque o suco de laranja aos poucos, batendo até obter um creme espesso e rico que lembre uma mousse.

Você pode acrescentar mais cacau em pó ou mais melado de acordo com o seu paladar.

Coloque em taças para sobremesa e ajeite as raspas de laranja em cima para decorar.

Leve à geladeira para manter gelado.

Por ser uma sobremesa feita com abacates, deve ser consumida no mesmo dia.



Imagem Ilustrativa



*Feliz Páscoa!*