

2021

# Delícias juninas

RECEITAS VEGANAS PARA AS  
FESTAS DE JUNHO



MOVIMENTO PELA ÉTICA ANIMAL ESPÍRITA

# Delícias juninas

RECEITAS VEGANAS PARA AS  
FESTAS DE JUNHO



MOVIMENTO PELA ÉTICA ANIMAL ESPÍRITA

**Esse material não pode ser vendido inteiro nem em partes,  
nem impresso para comercialização.  
Todo direito de autoria pertence aos respectivos criadores 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



## *Sobre este ebook*

Estando ainda impedidas as atividades de aglomeração, em prol do benefício geral, elaboramos este singelo ebook, trazendo aqui alguns sabores e perfumes que caracterizam a temporada de junho, para que esses possam se espalhar pelas casas e levarem acolhimento e aconchego.

Lembramos a necessidade de nos enxergarmos como Espíritos vivendo experiências na matéria e não corpos experimentando vivências espirituais. Por isso mesmo, precisamos considerar o nosso dever de amor a todas as criaturas, assim como desejamos que o amor de todos nos alcance.

As deliciosas receitas dessa época geralmente são de baixo custo, com ingredientes encontrados no País todo. Mas cuidado para não exagerar, principalmente nos carboidratos simples, encontrados em doces, farinha, pipoca, que carecem de nutrientes importantes, não saciam e aumentam o nível de glicose no sangue rapidamente.

Como sempre, 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.

# Receitas

Bolo de milho

Bolo de aipim

Canjica com leite de amendoim

(Extra: leite caseiro de amendoim)

Pipoca doce

Quentão sem pinga

Caldo verde vegano

Salsicha choripan para Not-Dog

(com molho à campagna para acompanhar)

# Bolo de milho

- 1 xícara de água
- 1/3 de xícara de óleo (80 ml)
- 1 lata de milho sem água
- 1/2 xícara de coco ralado (35g)
- 3/4 de xícara de açúcar demerara (115g)
- 1 xícara de fubá (170g)
- 1 colher de sopa de vinagre branco
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa rasa de fermento
- 200 g de goiabada

Em uma tigela, coloque o fubá, o coco e o fermento. Reserve. Bata bem no liquidificador: a água, o óleo, o milho, o açúcar, o vinagre, o sal. Junte esse líquido batido aos secos da tigela até incorporar bem e leve ao forno (180 graus, pré-aquecido) para assar em forma untada.

Leve a goiabada ao fogo baixo com um pouco de água até ela desmanchar e aplique essa geléia por cima do bolo quando ele estiver morno.



# Bolo de aipim

- 1 kg de aipim (mandioca) ralado cru
- 1 pacote de coco seco de 100g
- 500 g de açúcar
- 100 g de margarina derretida
- 250 ml de leite de coco

Em uma bacia, misture o aipim, o açúcar e margarina derretida, adicione o coco ralado e o leite de coco e leve para assar (forno 180 graus, pré-aquecido) em forma untada apenas com margarina.

Coma com moderação ;)



# Canjica com leite de amendoim

Receita adaptada de Presunto Vegetariano

- 1 xícara de canjica crua (canjica de milho)
- 500ml de leite de amendoim (ver receita abaixo)
- 1 xícara de açúcar demerara ou cristal
- 5 unidades de cravo-da-Índia
- 1 unidade de canela em pau
- 1/4 de xícara de coco ralado seco
- 1/2 xícara de leite de coco

Coloque a canjica em uma vasilha, cubra com o dobro de água e deixe de molho por 12 horas. Escorra, lave e coloque em uma panela de pressão juntamente com 1 litro de água. Deixe cozinhar em fogo médio por 30 minutos depois que pegar pressão e desligue. Caso ainda não estiver macio, deixe cozinhar por mais tempo.

Adicione o leite de amendoim, o açúcar, os cravos-da-Índia, a canela, o coco ralado seco e deixe ferver. Em seguida, acrescente o leite de coco, misture e desligue.

Sirva quente ou gelado, com canela em pó salpicada por cima. Você pode salpicar também o amendoim torrado ou paçoca tipo rolha esfarelada.



# Extra: Leite caseiro de amendoim

Receita adaptada de Plantte

- 1 xícara de amendoim torrado, sem sal e sem pele
- 3 xícaras de água morna

Deixe os amendoins de molho em água filtrada por pelo menos 8 horas.

Depois disso, escorra a água, lave os amendoins e coloque-os em um liquidificador com a água morna.

Bata bem e, por fim, coe o leite com um voal. Caso não tenha o voal, use um pano de prato limpo.

O leite de amendoim se conserva em um recipiente de vidro (garrafa) na geladeira por até 5 dias.

Ele fica delicioso servido quentinho com canela, chocolate, melado...

O resíduo você pode usar para fazer bolos, farofa, patês...

# Pipoca doce

- 1 xícara (de café) de milho para pipoca
- 1 xícara (de café) de açúcar comum
- 1 xícara (de café) de óleo vegetal
- 1 xícara (de café) de água filtrada

Esta receita não é saudável - mas é um daqueles pecados de junho ;P

Coloque todos os ingredientes em uma panela antiaderente e misture-os bem.

Acenda o fogo baixo e aguarde estourarem as pipocas. Com cuidado, durante o processo e enquanto o milho estiver ainda estourando, sacuda um pouco a panela, prestando atenção para não se queimar nem soltar a tampa.

Quando não houver mais estouros, desligue a panela e vire as pipocas numa tigela para servir.

Aproveite e jogue água quente na panela para ajudar a lavar e não grudar. Aliás, é bom lavar a panela antes de fazer mais. Outra dica: não use a sua panela de estimação ;)



# Quentão sem pinga

- 1 xícara de açúcar demerara
- 6 fatias de limão cravo (rosa)
- 6 fatias de gengibre fresco
- 2 maçãs médias picadas
- 2 pedaços de canela em pau
- 12 cravos da Índia
- 6 xícaras de água

Em uma panela, em fogo baixo, coloque o açúcar e aqueça até começar a caramelizar.

Acrescente o gengibre, o limão, as maçãs, o cravo e a canela. Misture.

Adicione a água e deixe ferver.

Coe e sirva bem quente. Se desejar, sirva com os pedaços de maçã e um pedaço de canela em pau.



# Caldo verde vegano

Adaptado de receita tradicional portuguesa.

- 600 g batata (ou 600 g couve-flor ou 300 g de cada)
- 200 g cebola
- 100 g de tofu defumado picado em cubos (opcional)
- 2 dentes de alho
- 150 g couve picada
- água (suficiente para cobrir os vegetais)
- óleo vegetal
- 2 colheres de sopa azeite
- sal a gosto

Descasque as cebolas e corte-as em cubos.

Descasque os dentes de alho e corte-os ao meio.

Lave as batatas, descasque-as e corte-as em cubos.

Numa panela funda, coloque um pouco de óleo, os cubinhos de tofu defumado (opcional) e frite as cebolas e os dentes de alho até dourarem. Adicione as batatas. Cubra com água e acrescente o sal. Se não tiver usado tofu, coloque páprica defumada a gosto para reforçar o sabor (opcional).



Quando a água começar a ferver, deixe cozinhar por cerca de 20 minutos.

Lave a couve e pique-a em tiras. Reserve.

Passado o tempo de cozimento, coloque o caldo em um processador de alimentos (ou use um mixer) e triture tudo até virar um creme. Nesta fase pode juntar um pouco mais de água se necessário.

Prove e ajuste o sal, se precisar.

Junte a couve picada ao caldo.

Deixe cozinhar por mais 5 minutos e desligue o fogo.

Por fim, junte o azeite.

Sirva bem quente com pão de milho e azeitonas.

# Salsicha choripan para Not-Dog

Receita de Tá Na Mesa Veg

- 1/2 litro de água
- 2 colheres de café de sal
- 1/2 beterraba (100g)
- 1 batata (100g)
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho
- 2 colheres de café de molho de soja
- 1 xícara de lentilha cozida (com água, sal e louro)
- pimenta do reino a gosto
- 1 colher de chá de páprica defumada
- 1 colher de café de cominho em pó
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 3/4 xícara de flocão de milho (farinha de milho flocada)
- 1 colher de sopa de cebolinha fresca picada
- 3 colheres de sopa de amido de milho



Cozinhe a beterraba por 10 minutos e acrescente a batata, deixando-as cozinhar até ficarem macias.

Refogue bem a cebola e o alho em óleo vegetal e acrescente o molho de soja.

Coloque numa bacia a lentilha, a beterraba e a batata cozidas, a cebola e os temperos e use o mixer para amassar. Adicione o flocão de milho e depois o amido e misture bem. Leve à geladeira por no mínimo 15 minutos.

Unte as mãos com óleo, pegue um pouco da massa e modele as salsichas, uma a uma. Frite-as com um pouco de óleo em uma frigideira e tampe. Deixe pegar cor em todos os lados.

#### MOLHO À CAMPAGNA PARA ACOMPANHAR

- 1 cebola cortada em cubinhos bem pequenos
- 1 tomate, sem sementes, cortado em cubinhos bem pequenos
- 1 pimentão verde cortado em cubinhos bem pequenos
- 1 pimentão colorido cortado em cubinhos bem pequenos
- azeite
- vinagre
- água quanto baste
- 1 pitada de açúcar para quebrar a acidez
- 1 colher de café de tempero lemon pepper
- 1 colher de café de páprica picante
- cheiro verde picadinho à vontade
- sal a gosto

Misture todos os ingredientes picadinhos e depois coloque azeite e vinagre a gosto, a água é só para aumentar o líquido sem precisar colocar muito azeite, nem muito vinagre e ainda ajuda a reduzir a acidez.

Sirva as salsichas quentinhas em pão francês com o molho por cima ou com uma verdura refogada de sua preferência.

