OVE

MOVIMENTO PELA ÉTICA ANIMAL ESPÍRITA

café da manhã vegano

RECEITINHAS FÁCEIS

OVERNIGHT OAT

Ou "aveia adormecida"

Sabor amendoim e chocolate

- 4 colheres de sopa cheias de aveia em flocos
- 2 bananas médias
- 2 colheres de sopa de chia em grãos
- 200 ml de bebida vegetal de castanha
- 1 colher de sopa de pasta de amendoim
- 1 colher de sopa de cacau em pó

Sabor morango e canela

- 4 colheres de sopa cheias de aveia em flocos
- 4 morangos
- 1 banana média
- 2 colheres de sopa de chia em grãos
- 200 ml de bebida vegetal de soja (ou outro sabor)
- 3 colheres de chá de canela em pó
- 1 colher de sopa de proteína de ervilha

Preparo

Em uma tigela ou pote, coloque os ingredientes formando camadas. Comece pela aveia, chia e banana e vá adicionando o leite vegetal aos poucos para hidratar todas as camadas. Faça o preparo na noite anterior para que a chia possa formar um gel e a aveia possa inchar formando a textura almejada.

PANQUECA DE BANANA

Rende 4 unid.

- 1 banana (cerca de 75g)
- 1/2 xícara de farinha de aveia
- Cerca de 200 ml leite vegetal ou água
- 1 colher de sopa de chia ou farinha de linhaça
- 1 a 2 c.s. de açúcar (opcional)
- 1/4 c.s. de fermento químico
- 1/4 c.s de vinagre de maçã (opcional)

Preparo

Amasse bem a banana, coloque em uma tigela e acrescente a farinha de aveia, a chia, o açúcar (opcional), misture bem e vá acrescentando o leite vegetal (ou a água) e incorporando bem os ingredientes uns aos outros.

Quando estiver tudo bem misturado, prepare uma frigideira levemente untada com óleo vegetal.

Acrescente o fermento à massa e, por fim, coloque o vinagre e misture delicadamente, porém seja breve para não perder o poder de crescimento do fermento.

Vá colocando a panqueca às colheradas na frigideira untada aquecida em fogo médio-baixo. Deixe dourar um lado, vire para dourar o outro e depois sirva com geleia, melado etc.

SORVETE DE BANANA

- 2 bananas descascadas
- essência de Baunilha (opcional)

Preparo
Coloque a banana no congelador até ficar durinha.
Bata no processador ou liquidificador até ficar bem cremosa, acrescente 2 gotas de essência de baunilha e estará pronto.

Dica: essa é uma receita-base. Você pode acrescentar outras frutas congeladas e produzir sabores diferentes.

GRÃOMELETE

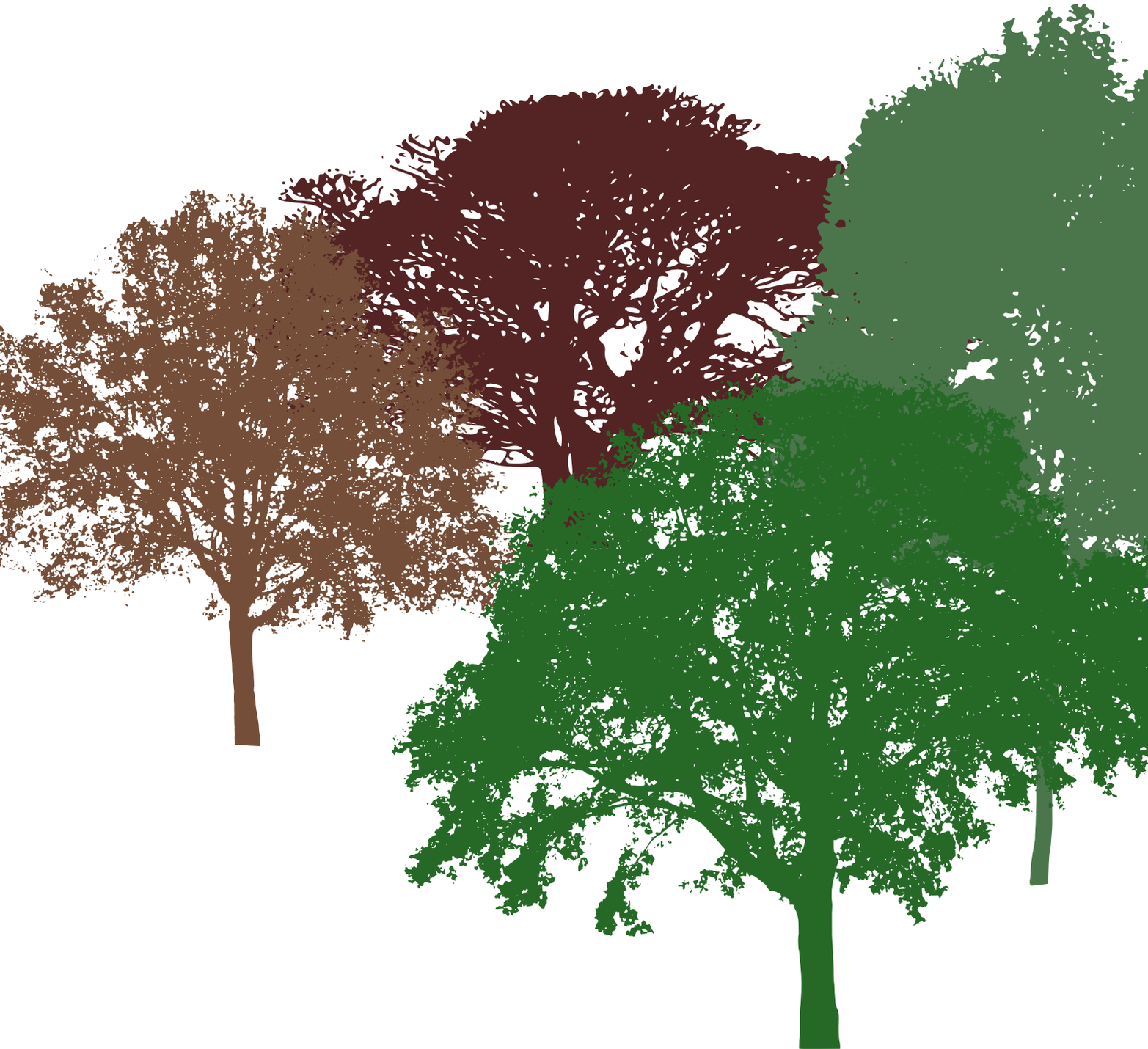
- 3 colheres de sopa de farinha de grão de bico
- 1 1/2 colher de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de tapioca
- 1/2 xícara de água (ou o quanto bastar)
- 1 colher de café de fermento químico
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal, páprica defumada, orégano e outros temperos a gosto
- Bônus (opcional): Tomate picado / cenoura ralada / cheiro verde / cebolinha

Preparo

Misture os secos em um recipiente, colocando a água aos poucos, até ficar uma massa homogênea, mas não muito líquida. Tempere, acrescente os bônus, misture bem e adicione o fermento, misturando delicadamente.

Coloque o azeite na frigideira, despeje a mistura, coloque o fogo no MÍNIMO e tampe.

Deixe cozinhar até perceber que o fundo desprendeu da frigideira (dá uns 3 a 4 minutinhos mais ou menos), vire do outro lado, tampe de novo e deixe mais 1 a 2 minutinhos e estará pronto!

Edição - MOVE Movimento pela Ética Animal Espírita
Equipe: Patrícia Cunha, Suzana Souza,
Natalia Zagonel, Sofia Quaresma, Maiara Pires, Vanessa Barros
- Ebook gratuito -

Assista o episódio de preparo das receitas no link abaixo,
no Canal do MOVE no YouTube:
https://youtu.be/ef69I6szGxM