

• E-BOOK GRATUITO •

# 10

## RECEITAS VEGANAS



O JEITO MAIS GOSTOSO DE SER VEGANO!

# ÍNDICE

|                                     |           |
|-------------------------------------|-----------|
| Pão Vegano de Azeitonas .....       | 03        |
| Pão de Banana e Canela Vegano ..... | 04        |
| Pão de Queijo Vegano .....          | 05        |
| Tofu Grelhado Vegano .....          | 06        |
| Sopa de Lentilha Vegana .....       | 07        |
| Creme de Beterraba .....            | 08        |
| Bolinho de Lentilha .....           | 09        |
| Brownie de Feijão .....             | 10        |
| Nutella Vegana .....                | 11        |
| Bolo Vegano de Laranja .....        | 12        |
| <b>200 Receitas Veganas .....</b>   | <b>13</b> |



## Pão Vegano de Azeitonas



### INGREDIENTES:

- 15g de Fermento biológico
- 2 Xícaras (chá) de Água
- 1 Colher (sopa) de Suco de Limão
- 6 Xícaras (chá) de Farinha de Trigo Integral
- 1/2 Xícaras (chá) de Azeitonas Verdes picadas
- 1 Colher (sopa) de Orégano
- 1 Pitada de Sal



### MODO DE PREPARO:

1. Dissolva o fermento na água e misture o suco de limão.
2. Em uma tigela coloque a farinha de trigo, as azeitonas, o sal e o orégano. Misture bem e por último acrescente a água.
3. Sove a mistura sobre uma mesa enfarinhada até obter uma massa homogênea e elástica.
4. Divida a massa em dois pães achatados e coloque em assadeiras levemente untadas. Deixe a massa descansar por aproximadamente 90 minutos.
5. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por cerca de 25 minutos ou até que os pães estejam bem douradinhos.
6. Retire do forno e deixe esfriar.
7. Sirva em seguida e Boa Refeição.



RENDIMENTO  
8 P.



M. PREPARO  
45 Min.



## Pão de Banana e Canela Vegano



### INGREDIENTES:

- 2 e 1/2 Xícaras (chá) de Farinha de Trigo
- 1 Colher (chá) de Canela em Pó
- 4 Colheres (sopa) de Açúcar Demerara
- 3 Colheres (sopa) de Óleo Vegetal
- 10g de Fermento Biológico Seco
- 2 Bananas-nanicas médias picadas em rodelas
- 1 Xícara (chá) de Leite de Soja



### MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente misture todos ingredientes menos as bananas.
2. Sove bastante até desgrudar das mãos, reserve e deixe crescer por cerca de uma hora.
3. Acrescente as bananas, dividindo em 6 medidas de massa do tamanho desejado para formar os pães. Deixe-os crescer novamente em assadeiras untadas com creme vegetal.
4. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos ou até que dourem por cima.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.



RENDIMENTO  
8 P.



M. PREPARO  
45 Min.



## Pão de Queijo Vegano



### INGREDIENTES:

- 2 Xícaras (chá) de Polvilho Doce
- 1/2 Xícara (chá) de Polvilho Azedo
- 1/2 Xícara (chá) de Água
- 1/4 Xícara (chá) de Óleo
- 2 Xícaras (chá) de Batata Cozida e Amassada
- 1 Colher (sopa) de Fermento em Pó
- 1 Pitada de Sal



### MODO DE PREPARO:

1. Junte em uma panela a água e o óleo. Leve ao fogo até ferver.
2. Depois de ferver acrescente o polvilho azedo, o polvilho doce e o sal mexendo rapidamente.
3. Adicione a batata e amasse até obter uma massa lisa.
4. Acrescente o fermento em pó e misture bem até incorporar.
5. Modele as bolinhas do tamanho desejado e disponha em uma forma.
6. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 20 minutos ou até que fiquem bem douradinhas. Retire do forno e deixe esfriar um pouco.
7. Sirva em seguida e Boa Refeição.



RENDIMENTO  
10 P.



M. PREPARO  
35 Min.



## Tofu Grelhado Vegano



### INGREDIENTES:

- 300g de Tofu
- 1 e 1/2 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- 1 Colher (sopa) de Cebolinha picada
- 1 Colher (sopa) de Cheiro-verde picado
- 1/2 Colher (sopa) de Orégano
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto



### MODO DE PREPARO:

1. Corte o tofu em cubos não muito grossos nem muito finos.
2. Em um recipiente junte o azeite de oliva, a cebolinha picada, o cheiro-verde picado, o orégano, o sal e a pimenta do reino. Misture bem.
3. Passe os cubos de tofu nesta mistura e deixe pegar gosto por aproximadamente 30 minutos.
4. Grelhe os cubos de tofu em uma grelha ou uma frigideira levemente untada com azeite de oliva até ficarem bem douradinhos.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.



RENDIMENTO  
2 P.



M. PREPARO  
30 Min.



## Sopa de Lentilha Vegana



### INGREDIENTES:

- 400g de Lentilha
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- 1 e 1/2 Litros de Água
- 1 Tomate picado
- 1/2 Xícara (chá) de Caldo de Legumes
- 2 Colheres (sopa) de Molho Shoyu
- 1 Cebola picada
- 1/2 Pimentão vermelho picado
- 1 Batata Inglesa em cubos
- 1 Cenoura em cubos
- 2 Colheres (sopa) de Tempero verde
- 1 Dente de Alho picado
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto



### MODO DE PREPARO:

1. Lave bem a lentilha e escorra. Reserve.
2. Em uma panela de pressão refogue com o azeite de oliva a cebola e o alho até dourar bem.
3. Acrescente o tomate e deixe refogar bem. Adicione a batata em cubos, a cenoura em cubos, o pimentão vermelho, a lentilha, o molho shoyu, o caldo de legumes e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
4. Misture bem e acrescente a água. Leve ao fogo e quando começar a pegar pressão deixe cozinhar por mais 30 minutos.
5. Retire a pressão da panela com cuidado e sirva a sopa de lentilha com o tempero verde salpicado por cima.
6. Boa Refeição.



RENDIMENTO  
4 P.



M. PREPARO  
35 Min.



## Creme de Beterraba



### INGREDIENTES:

- 4 Beterrabas Cortadas em Cubos
- 2 Cenouras Médias Cortadas em Palitos
- 1 Cebola Pequena Picada
- 1/2 Xícara (chá) de Suco Natural de Laranja
- 1 Colher (chá) de Açúcar
- 1 Colher (sopa) de Creme Vegetal
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto



### MODO DE PREPARO:

1. Coloque as beterrabas e as cenouras para cozinhar em uma panela com água e um pouco de sal. Depois que estiverem prontas escorra a água e deixe esfriar um pouco.
2. Em uma frigideira refogue a cebola no creme vegetal até ficarem bem douradas.
3. Junte as beterrabas, as cenouras e a cebola refogada no liquidificador e bata bem até obter uma mistura homogênea. Acrescente o suco de laranja e o açúcar e bata mais um pouco.
4. Coloque o creme em uma panela e leve o fogo até esquentar bem. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino a gosto.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.



RENDIMENTO  
4 P.



M. PREPARO  
35 Min.



## Bolinho de Lentilha



### INGREDIENTES:

- 200g de Lentilhas cozidas e escorridas
- 1 Cebola pequena picada
- 1 Colher (sopa) de Mostarda
- 2 Colheres (sobremesa) de Amido de Milho
- 1/2 Xícara (chá) de Farinha de Rosca
- 2 Dentes de Alho amassados
- Manjericão, Salsinha, Sal e Pimenta-do-reino a gosto
- Óleo para fritar



### MODO DE PREPARO:

1. Bata no liquidificador a lentilha, o alho, o sal e salsinha até obter uma pasta.
2. Transfira a pasta para um recipiente e adicione os ingredientes restantes, exceto a farinha de rosca.
3. Misture bem com uma colher. Acrescente aos poucos a farinha de rosca até obter uma massa possível de modelar.
4. Pegue porções de massa do mesmo tamanho, faça bolinhas e em seguida achate-as.
5. Aqueça uma frigideira e leve os bolinhos para fritar até ficarem dourados.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.



RENDIMENTO  
10 P.



M. PREPARO  
45 Min.



## Brownie de Feijão



### INGREDIENTES:

- 1 e 3/4 Xícara (chá) de Feijão Preto Cozido sem tempero
- 3 Colheres (sopa) de Farinha de Linhaça
- 6 Colheres (sopa) de Água
- 3 Colheres (sopa) de Óleo Vegetal
- 3/4 Xícara (chá) de Cacau em Pó
- 1/4 Colher (chá) de Sal
- 1 Colher (chá) de Essência de Baunilha
- 1/2 Xícara (chá) de Açúcar demerara
- 1 e 1/2 Colher (chá) de Fermento em pó



### MODO DE PREPARO:

1. Misturar a farinha de linhaça e a água morna em um copo e deixar hidratar por cerca de 15 minutos. Retirar todo o caldo do feijão e em seguida, bata no liquidificador até obter uma pasta homogênea.
2. Junte os restante dos ingredientes e bata até obter uma massa de bolo consistente.
3. Despeje a massa em forminhas de cupcakes ou em duas travessas antiaderentes pequenas.
4. Leve aa forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos ou até o brownie ficar sequinho nas bordas em bem mole no meio.
5. Retire do forno e deixe esfriar.
6. Sirva em seguida e Boa Refeição.



RENDIMENTO  
8 P.



M. PREPARO  
40 Min.



## Nutella Vegana



### INGREDIENTES:

- 1 e 1/2 Xícara (chá) de Avelãs torradas
- 1 Xícara (chá) de Chocolate vegano ao Leite
- 1 Colher (sopa) de Óleo de Coco
- 1 Colher (sobremesa) de Cacau em pó
- 4 Colheres (sopa) de Agave



### MODO DE PREPARO:

1. Coloque as avelãs no liquidificador e bata até obter uma farofa bem fina. Reserve.
2. Derreta o chocolate vegano em banho-maria e acrescente a farofa de avelãs. Adicione o óleo de coco e bata até obter um creme homogêneo.
3. Adicione o cacau em pó e a agave e misture bem. Disponha a nutella vegana em um recipiente de vidro e leve a geladeira por cerca de 1 hora.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.



RENDIMENTO  
4 P.



M. PREPARO  
30 Min.



## Bolo Vegano de Laranja



### INGREDIENTES:

- 1 Xícara (chá) de Farinha de Trigo integral
- 1 Xícara (chá) de Farinha de Arroz
- 1 Xícara (chá) de Açúcar mascavado
- 1 Xícara (chá) de Suco de Laranja
- 1 Xícara (chá) de Tâmaras picadas
- 1 Xícara (chá) de Nozes picadas
- 2 Colheres (sopa) de Casca ralada de laranja
- 3/4 Xícara (chá) de Óleo de Soja



### MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente, misture o óleo e o açúcar mascavo. Acrescente o suco de laranja, a farinha de trigo, a farinha de arroz, a casca de laranja ralada as castanhas e as tâmaras.
2. Misture bem até obter uma massa homogênea.
3. Disponha a massa em uma forma levemente untada e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 1 hora.
4. Retire do forno, deixe esfriar e desenforme.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.



RENDIMENTO  
10 P.



M. PREPARO  
45 Min.

O JEITO MAIS GOSTOSO DE SER VEGANO!

# 200 RECEITAS VEGANAS

TESTADAS E APROVADAS ESPECIALMENTE PARA VOCÊ.

Conheça o Livro Digital 200 Receitas Veganas. Nele você encontrará as melhores e mais variadas receitas com o objetivo de manter uma alimentação controlada e obter melhor qualidade de vida para os Veganos. Prepare receitas deliciosas, saudáveis e o melhor de tudo: Sem todas as restrições que a alimentação convencional traz para os Veganos!



CLIQUE NO BOTÃO ABAIXO E ADQUIRA AGORA  
**200 RECEITAS PARA VEGANAS**  
**+ 2 BÔNUS EXCLUSIVOS**



**CLIQUE AQUI!**



**© 2018 · Digittali Marketing Digital**  
**CNPJ: 26.542.782/0001-84**  
**Todos os Direitos Reservados.**