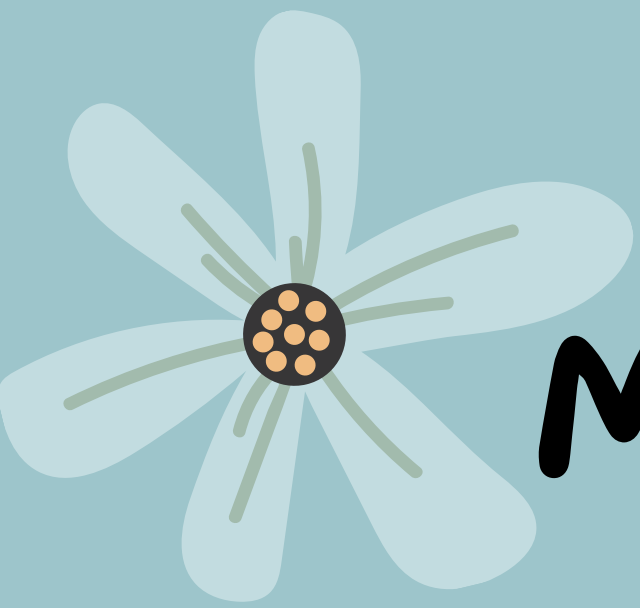




6 RECEITAS SAUDÁVEIS

**vegetariana
e
vegana**

Michelle Oliveira
@miichelle.oliveira



Maionese vegana de abacate

Ingredientes:

Abacate maduro e gelado - 1 Unidade(s)
pequena(s) (370g)

Mostarda dijon ou em pó - 2 Colher sopa cheia
(40g)

Suco de limão - 0.5 Unidade(s) grande(s) (25g)

Azeite de oliva extravirgem - 2 Colher(es) de
sobremesa (10ml)

Alho ralado - 1 dente(s) (3g)

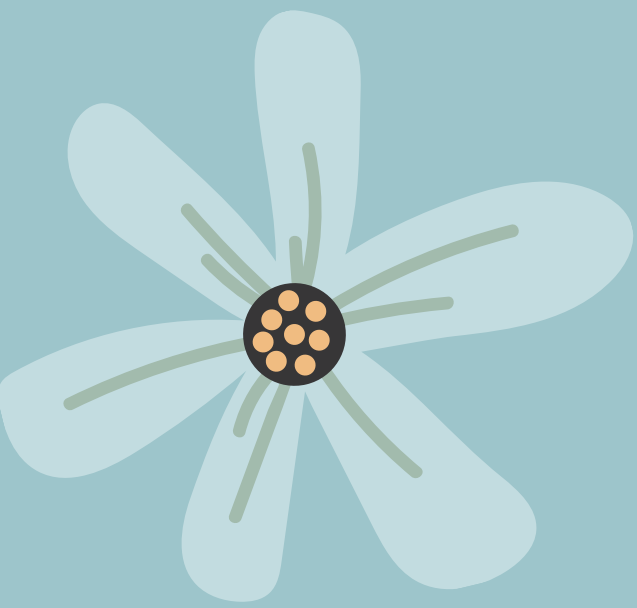
Sal marinho ou rosa - 1 Colher café cheia (3g)

Noz moscada em pó - 1 Colher café rasa (1g)

Água para bater os ingredientes

Forma de preparo: Bater todos os
ingredientes no liquidificador ou mixer.

Adicione os temperos de acordo
com sua preferência



Hambúrguer vegano de lentilha

Ingredientes:

Lentilha cozida - 2 Concha cheia (170g)

Água - 150 mililitro(s) (150ml)

Farinha de aveia - 1 Colher(es) de servir cheia(s) (36g)

Cebola branca - 0.5 Unidade(s) pequena(s) (15g)

Alho - 1 dente(s) (3g)

Pimenta calabresa a gosto - 1 Colher(es) de café (1g)

Orégano - 1 Colher café cheia (4g)

Folha de coentro - 1 Colher sopa rasa (8g)

Cebolinha verde - 1 Colher(es) de sopa (2.5g)

Azeite de oliva - 1 Colher sobremesa rasa (5g)

Sal refinado - 1 Colher café cheia (3g)

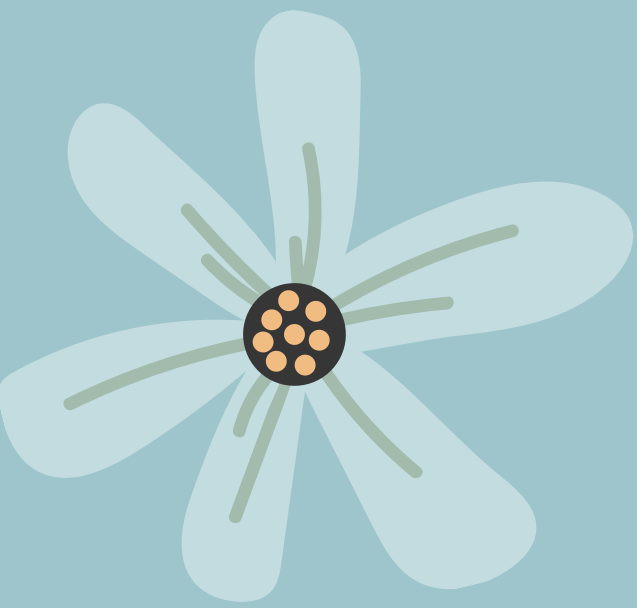
Forma de preparo: Deixa a lentilha de molho em água de um dia para o outro. Dispense a água. Acrescente o azeite na panela com alho e cebola. Refogue e vá acrescentando sal, orégano, pimenta e lentilha. Vá adicionando água aos poucos. Quando ferver espere alguns minutos e deixe seca completamente. Após esfriar,

bata a lentilha no liquidificador até ficar homogêneo. Acrescente a farinha de aveia e bata novamente.

Adicione

coentro e a cebolinha. Deixe descansar alguns minutos e comece a moldar os hambúrgueres. Coloca-lós em uma assadeira untada e levar ao forno pré aquecido. Ir virando conforme for dourando e alcançar o ponto de sua preferência.

@miichelle.oliveira



Bolinho vegano de quinoa com shimeji

Ingredientes:

Cebola roxa (picada) - 0.5 Unidade(s) média(s) (35g)

Alho - 2 dente(s) (6g)

Óleo de girassol (para refogar) - 1 Colher sopa rasa (8g)

Quinoa crua - 5 Colher(es) de sopa cheia(s) (125g)

Cogumelo Shimeji - 10 Unidade(s) (60g)

Óleo de coco - 1 Colher(es) de sobremesa (5ml)

Tomate (picado) - 1 Unidade(s) média(s) (100g)

Farinha de arroz - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (17g)

Farinha de linhaça ou linhaça dourada - 3 Colher(es) de sopa cheia(s) (45g) (1 para agregar a massa e 2 para empanar)

Orégano a gosto

Salsinha a gosto

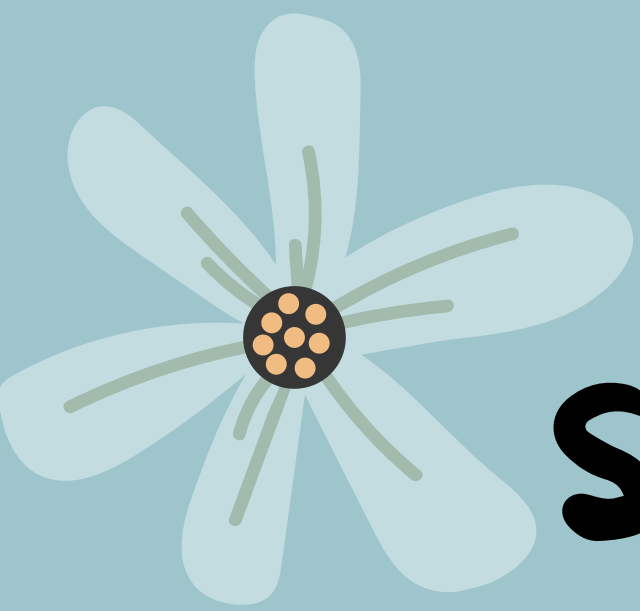
Cebolinha a gosto

Pimenta do reino em pó a gosto

Sal a gosto

Forma de preparo: em uma panela, refogue a cebola e o alho em óleo. Acrescente a quinoa, sal e 2 xícaras de chá de água. Cozinhe por cerca de 20 minutos. Enquanto isso, prepare o shimeji. Lave o shimeji brevemente em água corrente. Derreta o óleo de coco em uma panela e salteie o shimeji nele com sal por 2 minutos. Pique e reserve. Pré-aqueça o forno a 200 graus. Depois de pronta a quinoa, acrescente o tomate, o shimeji, a farinha de arroz, a farinha de linhaça, o orégano, cebolinha e salsinha. Misture até formar uma massa. Molde em bolinhas e passe na farinha de linhaça. Leve ao forno por 20 minutos ou até quando estiver dourado.

@miichelle.oliveira



Shake proteico vegano

Ingredientes:

1 colher (sopa) aveia em flocos

1 unidade de manga fatiada e congelada -
0.5 Unidade(s) média(s) (70g)

Maracujá - 1 Unidade(s) média(s) (45g)

Cenoura - 0.5 Unidade(s) média(s) (60g)

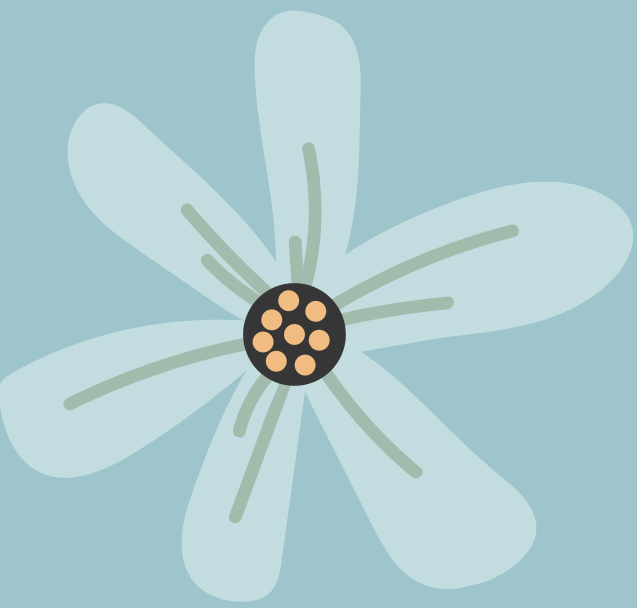
Gengibre - 2 Fatia(s) (8g)

Proteína isolada do arroz ou ervilha - 1

Colher(es) de sopa (10g)

Água - 100 mililitro(s) (100ml)

Forma de preparo: Basta bater todos os ingredientes no liquidificador. Se quiser uma consistência de shake, acrescente algumas pedras de gelo.



Nhoque vegano grão de bico com batata doce

Ingredientes:

Grão de bico cozido - 3 Concha(s) cheia(s) (360g) ou 3 Xícara(s)

Azeite de oliva - 4 Colher sopa rasa (32g)

Batata doce - 0.5 Xícara(s) (96g)

Farinha de arroz - 2 Xícara(s) (240g)

Fécula de mandioca - 1 Xícara(s) (140g)

Sal rosa a gosto

Pimenta do reino a gosto

Forma de preparo: processe o grão de bico cozido até obter uma pasta homogênea. Junte a pasta de grão de

bico com o azeite, as farinhas, o sal e a pimenta.

Misture com as mãos. Faça rolinhos com a massa.

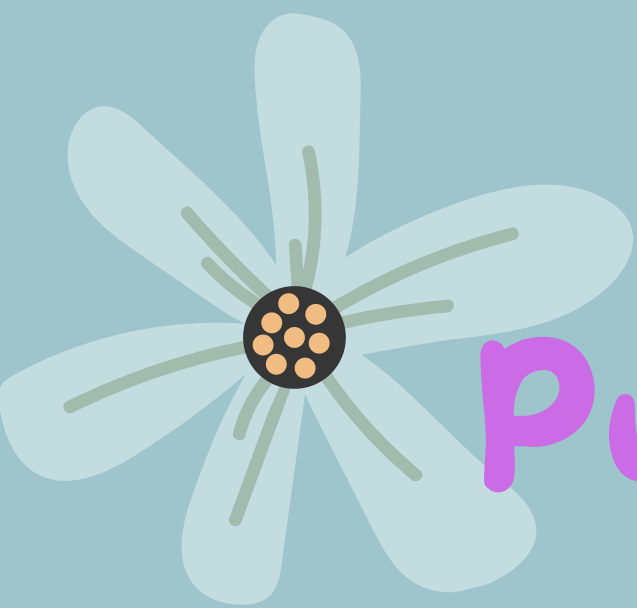
Corte os

rolinhos em nhoques. Ferva 3 litros de água com 1 colher de sopa de sal, coloque 10 nhoques para cozinhar.

Conforme forem subindo à superfície, retire com uma escumadeira e coloque numa tigela com 1/2 xícara de

água e 2 colheres de sopa de azeite. Repita o procedimento. Sirva com molho de tomate.

@miichelle.oliveira



Pudim vegetariano de chia com morango

Ingredientes:

Morango - 6 Unidade(s) média(s) (72g)

Semente de chia - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (30g)

Mel - 1 Colher(es) de sobremesa (9g)

Castanha de caju - 15 Unidade(s) (40g)

Água - 80 mililitro(s) (80ml)

Sal - 1 pitada

Nibs de cacau (para decorar) - 1

Colher(es) de sopa cheia(s) (10g)

Forma de preparo: bata os morangos com o mel, as castanhas e a água no liquidificador ou mixer.

Em seguida, misture a chia, salpique os nibs de cacau por cima e leve a geladeira.

Consuma no dia seguinte.

@miichelle.oliveira

