



# Minhas primeiras receitas veganas

10 receitas fáceis, práticas e baratas



*Seja bem-vindo!*

**Obrigada por baixar nosso ebook de receitas deliciosas e saudáveis**, feito para todas as pessoas que se preocupam com os animais, com o meio ambiente e com a saúde.

Você está prestes a embarcar em uma fantástica jornada cheia de sabores e texturas surpreendentes.

Há muito tempo a dieta dos seres humanos se baseia em carne. No entanto, uma nova forma de se alimentar está ganhando espaço atualmente. Ela se baseia no bom aproveitamento de legumes, verduras, leguminosas, cereais, frutas e dos produtos à base de carne vegetal, que estão cada vez mais presentes no mercado.

Milhões de pessoas ao redor do mundo já estão adotando esses ingredientes em pratos muito saborosos. Toda vez que fazemos essa escolha, salvamos a vida dos animais de fazendas e

ajudamos a deter o aquecimento global e outros desastres ambientais. Reduzir ou eliminar o consumo de carne, leite e ovos também é bom para nós seres humanos e para nossa saúde.

Este ebook de receitas foi elaborado para que você comece suas primeiras receitas veganas e aprenda como substituir gradualmente a carne, leite e ovos por alimentos vegetais.

Esta é uma viagem a um mundo cheio de vantagens e tenho o prazer de lhe dar as boas-vindas. Estou feliz em acompanhar você nesta jornada para um mundo melhor. Comece a mudar o mundo hoje, em cada mordida!

*Vem comigo!*

**Katya Ramírez**



# Índice

**Café da Manhã Vegano**

**Panqueca de Cenoura**

**Pudim de Abacaxi com Coco**

**Nuggets de Tofu**

**Homus de Abacate**

**Fettuccine Verde Cremoso**

**Feijoada Vegana**

**Bolinho de Lentilha**

**Almôndegas de Cenoura com  
Massa de Alho**

**Hambúrguer de Banana**

**Bolo de Chocolate Vegano**

**Smoothie Dourado**

**Sonho Vegano**

**Brownie de Banana**

# Café da Manhã Vegano

## Ingredientes:

---

### Torrada

- 2 fatias de pão, refogadas na frigideira com azeite.

### Tofu mexido

- 350 g de tofu firme, drenado
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de alho em pó
- 1 colher de chá de cebola em pó
- 1 colher de chá de curry em pó
- 1 colher de sopa de molho shoyo
- 1/2 colher de sopa de açafrão
- Pimenta do reino a gosto
- Sal a gosto

### Tomates salteados

- 2 tomates fatiados
- Folhas de manjericão
- 1 dente de alho amassado

### Cebolas

- 1 cebola fatiada
- Azeite de oliva

### Aspargos

- Aspargos
- Um punhado de cogumelos limpos e fatiados.

### Adicionais

- 1 abacate
- Espinafre
- Manjericão
- Azeite de oliva
- Pimenta do reino e sal a gosto

Caso em sua cidade seja difícil encontrar alguns dos ingredientes, por exemplo o aspargo, não se preocupe, você pode fazer sem ele ou usar sua criatividade e substituir por algo parecido.



## Modo de preparo:

---

Unte a frigideira com azeite de oliva e refogue as cebolas em fogo alto até que elas fiquem douradas. Coloque mais azeite se elas estiverem grudando na frigideira.

Enquanto isso, coloque o bloco de tofu e todos os outros ingredientes misturados, com exceção do azeite, em uma tigela grande.

Com um garfo ou as mãos, amasse o tofu em pedaços menores e misture com os outros temperos.

Adicione o azeite de oliva e a mistura do tofu na frigideira. Use a espátula para continuar esmagando o tofu em pedaços menores.

Enquanto as cebolas e o tofu ficam prontos, coloque os pedaços de tomate em outra frigideira. Adicione o alho amassado e um pouco de manjericão e azeite de oliva.

Refogue e vire até que os dois lados estejam dourados. Adicione os cogumelos e os aspargos em uma panela. Cozinhe os cogumelos até que encolham. Cozinhe os aspargos até ficarem dourados. Toste o pão no azeite de oliva. Corte o abacate da forma desejada.

Distribua o tofu, as cebolas, os aspargos e os cogumelos prontos nos pratos. Adicione uma camada de espinafre, os tomates refogados, as torradas e o abacate fatiado no prato. Tempere com sal extra, caso ache necessário, use algumas folhas de manjericão fresco para enfeitar.

**Aproveite! Será uma refeição deliciosa!**

Delicioso, fofinho e sem ovos e nem leite! Nos supermercados existem produtos que não contêm ovos e nem leite, como é o caso das farinhas. Encontre a sua farinha preferida e poderá preparar deliciosas combinações para o seu lanche.



# Panqueca de Cenoura

## Ingredientes:

- 1 pacote de farinha para panqueca
- 2 colheres de linhaça moída para cada ovo indicado na embalagem
- 1 colher de canela em pó
- Água ou leite vegetal
- 2 cenouras raladas
- 1 xícara de xarope de bordo (é um substituto para o mel e é facilmente encontrado em lojas virtuais)
- Óleo de coco ou margarina (que não tenha leite na composição)

## Modo de preparo:

Siga as instruções da embalagem da farinha de panqueca e substitua o ovo pela linhaça e o leite de vaca por leite vegetal (soja, aveia, amêndoas, coco, etc), acrescente a canela no processo. Cozinhe suas panquecas com um pouco de óleo de coco ou margarina até terminar a mistura.

Em uma tigela, misture a cenoura com o xarope de bordo e mexa, sirva 3 panquecas e despeje a cenoura açucarada por cima.

**Desfrute de manhã ou à noite.**



# Pudim de Abacaxi com Coco

Delicioso café da manhã carregado de nutrientes. As sementes de chia se destacam por conter óleos vegetais saudáveis, sendo especialmente ricas em ácidos graxos ômega-3.

Então acaba por ser muito benéfico, esta receita é prática e muito fácil de preparar.

## Ingredientes:

- 2 colheres de chia
- 2 xícaras de leite de coco
- 1 xícara de cubos de abacaxi

## Modo de preparo:

Misture bem todos os ingredientes e leve à geladeira. Sugiro que faça esse preparo à noite para aproveitar essa deliciosa sobremesa no dia seguinte, já que a chia deve ter tempo suficiente para se expandir e formar uma consistência gelatinosa.

### É muito refrescante!

Eu gosto de usar abacaxi, mas você pode usar qualquer fruta da estação, fica especialmente gostoso com manga e pêssego.

# Nuggets de Tofu



Lembre-se que você pode alterar alguns ingredientes. Como você deve saber, eu sou mexicana e adoro todo tipo de pimenta, mas se você não gosta, basta retirá-las da lista.

## Ingredientes:

- 400 g de tofu extra firme
- $\frac{1}{2}$  xícara de amido de milho
- $\frac{1}{4}$  xícara de água
- 1 colher de alho em pó
- 1 colher de chá de pimenta moída
- 2 xícaras de migalhas de pão
- 3 colheres de ervas finas
- Óleo
- Sal

## Modo de preparo:

Em um recipiente, coloque o amido de milho, a água e os temperos e  $\frac{1}{2}$  colher de sal. Neste momento, ainda não coloque as ervas finas. Misture muito bem e reserve.

Corte o tofu em quadrados com cerca de 1 cm de largura. Com um garfo perfure o tofu para que a mistura entre bem nele. Coloque o tofu em um recipiente e despeje a mistura de amido de milho, certifique-se de que todos estejam banhados na mistura.

Coloque as migalhas de pão em um prato estendido e adicione o sal e ervas finas, misture bem. Retire muito bem o excesso de amido de milho do tofu e do pão, cobrindo a superfície de cada pedaço de tofu, repita esse processo com os nuggets e leve ao congelador por 15 minutos. Aqueça  $\frac{1}{4}$  de xícara de óleo em uma frigideira e frite cada um por dois minutos ou até dourar.

**Aproveite!**



# Homus de Abacate



Esta receita é muito fácil.  
Um excelente acompanhamento para vários pratos.

## Ingredientes:

- 2 xícaras de grão de bico cozido
- 1 abacate grande maduro
- Suco de 1 limão
- 6 colheres de azeite
- Sal a gosto
- Água

## Modo de preparo:

No liquidificador coloque primeiro o óleo, depois os demais ingredientes. Comece a triturar de forma intermitente para quebrar os pedaços maiores, acrescente um pouco de água, sem exagerar, isso é só para ajudar o liquidificador a funcionar bem. Você deve ter uma consistência cremosa. Se estiver difícil para bater, desligue o liquidificador e misture com um talher para desentupir as lâminas e depois continue triturando.

Monte em um prato e acrescente um pouco de azeite, abacate para decorar e sementes de gergelim preto.

Se você não gosta de abacate, não se preocupe, basta não utilizá-lo nessa receita, assim, **você terá o homus tradicional que é feito apenas de grão de bico.**

# Fettuccine Verde

## Cremoso

### Ingredientes:

---

- 200 gr de massa fettuccine (você pode preparar esta receita com a massa de sua preferência)
- 1 xícara de espinafre picado
- 1 xícara de coentro picado
- 2 dentes de alho
- 1 colher de caldo de legumes
- 1 xícara de cebola cortada em pedaços médios
- 1 xícara de salsão (também chamado de aipo) picado
- 2 xícaras e meia de água
- 2 colheres de amido de milho
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite de oliva

### Modo de preparo:

---

Cozinhe o macarrão conforme indicado na embalagem. Escorra e reserve.

Bata no liquidificador a água, o espinafre, o coentro, o alho, a maisena, o caldo de legumes, acrescente sal e pimenta a gosto, bata muito bem e reserve.

Em uma panela ou frigideira grande, aqueça 3 colheres de óleo e frite a cebola e o salsão. Quando a cebola estiver transparente, acrescente a mistura do liquidificador e mexa sempre em fogo médio até engrossar, desligue, acrescente o macarrão, misture bem e sirva.

**Aproveite!**

Esta massa é requintada, fácil de preparar e perfeita para o almoço ou jantar. É muito fácil retirar os laticínios das receitas cremosas e conseguir a mesma textura e sabor.



# Feijoada Vegana

## Modo de preparo:

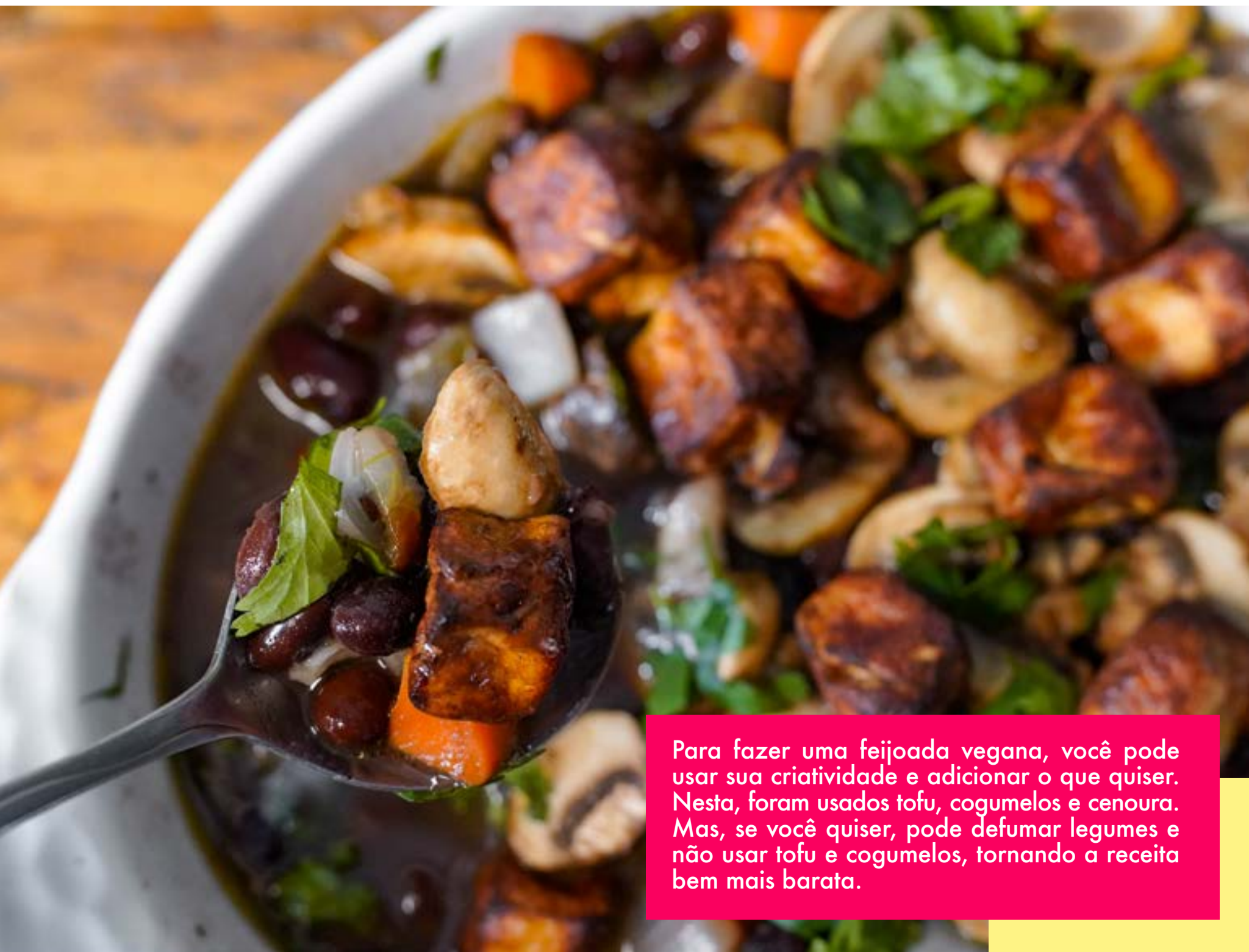
Deixe o feijão preto de molho na água por pelo menos 8 horas. Seque o tofu com a ajuda de um pano de prato ou papel toalha até não sair mais água (apertando bem, mas sem deixar desmanchar). Pique o tofu em cubos e adicione em uma tigela com o shoyu, água e a fumaça líquida. Deixe marinando por 8 horas.

Descarte a água do molho do feijão. Em uma panela (sem ser de pressão), adicione o feijão com 3 vezes o volume de água. Cozinhe em fogo médio com o louro e o sal por cerca de 40 minutos. Em uma frigideira, refogue as cebolas e os alhos picados no óleo, até dourar. Adicione uma concha do feijão ao refogado. Mexa bem e depois coloque tudo de volta na panela de feijão. Adicione a cenoura picada e cozinhe por mais 10 minutos.

Separadamente em uma frigideira adicione o óleo e, quando estiver bem quente, doure o tofu. Diminua o fogo e vá apertando o tofu com uma espátula sem desmanchá-lo, até fazer o barulho de “tssss”. Vire quando estiver dourado e crocante. Em seguida, adicione o cogumelo e deixe dourar por cerca de 5 minutos. **Acrescente os cogumelos no feijão e ajuste o sal, a pimenta e o cheiro verde.**

## Ingredientes:

- 500 g de feijão preto
- 500 g de tofu extra firme
- 250 g de cogumelo
- 100 ml de shoyu
- 100 ml de água
- 2 cebolas
- 1 cenoura
- 4 dentes de alho
- 3 colheres de óleo
- 2 folhas de louro
- 1 colher de fumaça líquida (é fácil encontrar em lojas virtuais)
- Sal
- Pimenta
- Cheiro verde



Para fazer uma feijoada vegana, você pode usar sua criatividade e adicionar o que quiser. Nesta, foram usados tofu, cogumelos e cenoura. Mas, se você quiser, pode defumar legumes e não usar tofu e cogumelos, tornando a receita bem mais barata.

# Bolinho de Lentilha



Receita saborosa, nutritiva, acessível e fácil de fazer. Os bolinhos ficam ótimos com diversos tipos de molhos. Substitua a lentilha pelo grão que você tiver em casa, seja feijão, grão-de-bico ou ervilha. Você pode fazer sempre um bolinho novo usando a mesma receita.

## Ingredientes:

---

- $\frac{1}{2}$  xícara de lentilha cozida
- 1 batata média
- $\frac{1}{2}$  cenoura ou abóbora
- Sal
- 1 colher de páprica defumada
- 1 colher de lemon pepper
- 5 colheres de farinha (use a que preferir)
- 1 dente de alho
- 1 cebola pequena
- Cebolinha a gosto

## Modo de preparo:

---

Rale as batatas e as cenouras. Em uma tigela grande, misture-as com as lentilhas cozidas, o alho, a cebola e as especiarias. Por último, adicione a farinha e mexa bem até virar uma massa cremosa e firme para formar os bolinhos.

Aqueça um pouco de óleo em uma panela grande (melhor se for panela antiaderente). Faça os bolinhos e frite por cerca de **2 minutos de cada lado**. Você também pode colocá-los no forno para uma versão sem óleo.

# Almôndegas de Cenoura com Massa de Alho



## Ingredientes:

---

### Para a massa

- 200 gr macarrão tipo espaguete
- 1 colher de azeite
- 3 colheres de margarina (opcional)
- 4 colheres de alho finamente picado
- 1 colher de orégano
- Sal e pimenta a gosto
- 1 chile de arbol (opcional)
- 4 colheres de cebolinha

### Para as almôndegas

- 3 cenouras raladas com a parte fina do ralador
- 2 colheres de cebola finamente picada
- 2 colheres de salsa finamente picada
- 1 xícara de mistura milanesa (tempero/condimento pronto)
- 4 colheres de molho de soja
- 5 colheres de água
- 1 colher de pimenta preta da terra (se não gosta de pimenta, basta retirá-las das receitas, combinado?)
- 1/2 xícara de óleo (soja, girassol, canola ou milho, de acordo com sua preferência)



Delicioso almoço ou jantar, é um prato super completo que toda família vai adorar. E o melhor: é fácil e barato.

## Modo de preparo:

---

Aqueça um litro de água e quando ferver, acrescente a margarina, 2 colheres de alho picado, orégano, sal e pimenta a gosto. Adicione o macarrão e cozinhe por 10-15 minutos até ficar ao dente, escorra e reserve.

### Para as almôndegas:

Em um recipiente adicione todos os ingredientes e amasse, se a consistência estiver muito seca acrescente água, mas faça isso usando colheres, até obter uma consistência que não grude nas mãos, se for excessiva ou aguada, acrescente a mistura para milanesas aos poucos (Isso pode variar de acordo com a quantidade de água que as cenouras liberam).

Divida a massa em pequenas almôndegas, quanto menor elas são, menor será o risco de desmanchar.

Eu usei a medida de 1 colher de sopa para a almôndega. Coloque todas as almôndegas na geladeira por pelo menos 30 minutos.

Enquanto isso, aqueça 3 colheres de azeite e refogue o alho e a cebolinha. Acrescente o macarrão cozido e refogue. Tempere a gosto e reserve. Retire as almôndegas da geladeira, aqueça meia xícara de óleo e frite-as uniformemente, passe-as por papel absorvente.

Quando todas as almôndegas estiverem prontas, sirva a massa e 3 a 4 almôndegas por prato, no México gostamos de incluir abacate no prato, **convido você a experimentar.**

# Hambúrguer de Banana da Terra

Delicioso hambúrguer de banana-da-terra acompanhado com um toque de alecrim.

## Ingredientes:

### Para os hambúrgueres

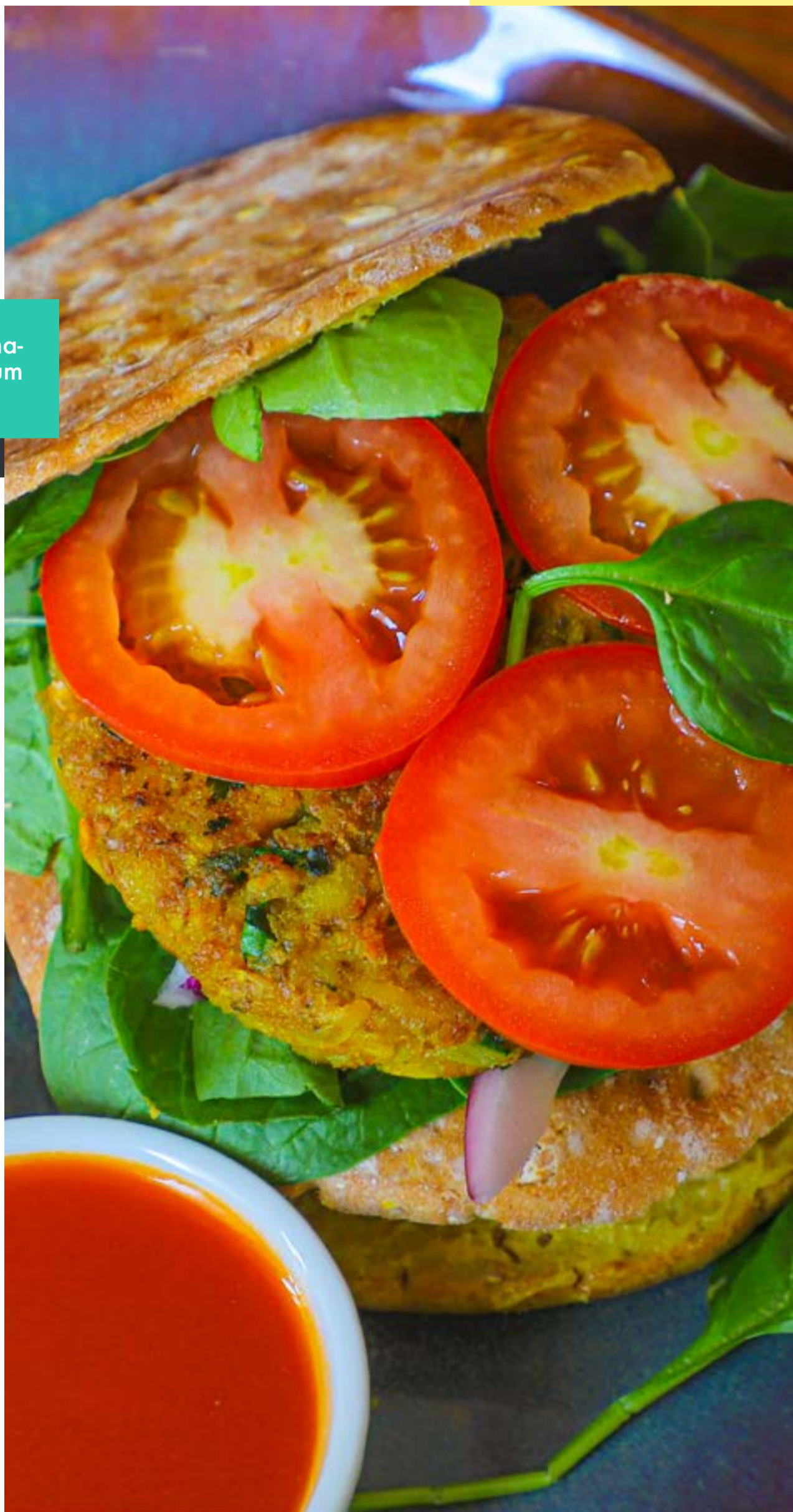
- 4 bananas-da-terra
- 4 colheres de linhaça moída
- $\frac{1}{2}$  xícara de cebola picada
- $\frac{1}{2}$  xícara de salsinha picada
- 1 colher de açafrão
- Pimenta a gosto
- 1 colher de caldo de legumes

### Para as cenouras

- 1 xícara de cenoura cereja
- 1 colher de caldo de legumes
- 3 colheres de azeite
- $\frac{1}{2}$  colher de alecrim seco

### Para a montagem

- 6 pães de hambúrguer (o que você preferir)
- Espinafre
- Fatias de cebola roxa
- Rodelas de tomate
- Mostarda
- Ketchup





## Modo de preparo:

---

Corte as bananas em quatro partes, não é necessário descascar. Cozinhe em um litro de água. Depois de cozido, deixe esfriar. Em um recipiente grande, amasse-os com a ajuda de um garfo, acrescente o restante dos ingredientes e amasse até obter uma pasta, se houver menos umidade, acrescente mais uma colher de linhaça em pó. Molde seus hambúrgueres médios, refrigere-os por 30 minutos. Enquanto prepara as cenouras.

Em uma frigideira grande, aqueça o azeite e refogue as cenouras, acrescente o caldo de legumes e o alecrim, devem ficar crocantes.

Após 30 minutos, retire os hambúrgueres da geladeira e frite-os em uma frigideira com 1 colher de azeite cada, até dourar dos dois lados.

**Vamos montar nosso delicioso combo!** Espalhe a mostarda por cima do pão e aqueça em uma frigideira em fogo baixo. Coloque um hambúrguer em cada pão e acrescente espinafre, cebola, tomate e pronto. Sirva com cenoura e molho de ketchup.



# Bolo de Chocolate

Sabe aquela vontade de comer um bolo gostoso e leve, mas que não enche a cozinha de louça? Então essa é a receita que você procura!

## Ingredientes:

### Para a massa

- 250 g de farinha de aveia
- 150 ml leite de coco ou outro leite vegetal
- 100 ml água
- $\frac{2}{3}$  xícara açúcar
- $\frac{1}{3}$  xícara óleo
- 5 colheres de cacau em pó
- 3 colheres de farinha de linhaça dourada
- 1 colher de fermento em pó
- $\frac{1}{2}$  colher de essência baunilha
- 1 pitada de sal

### Para a cobertura

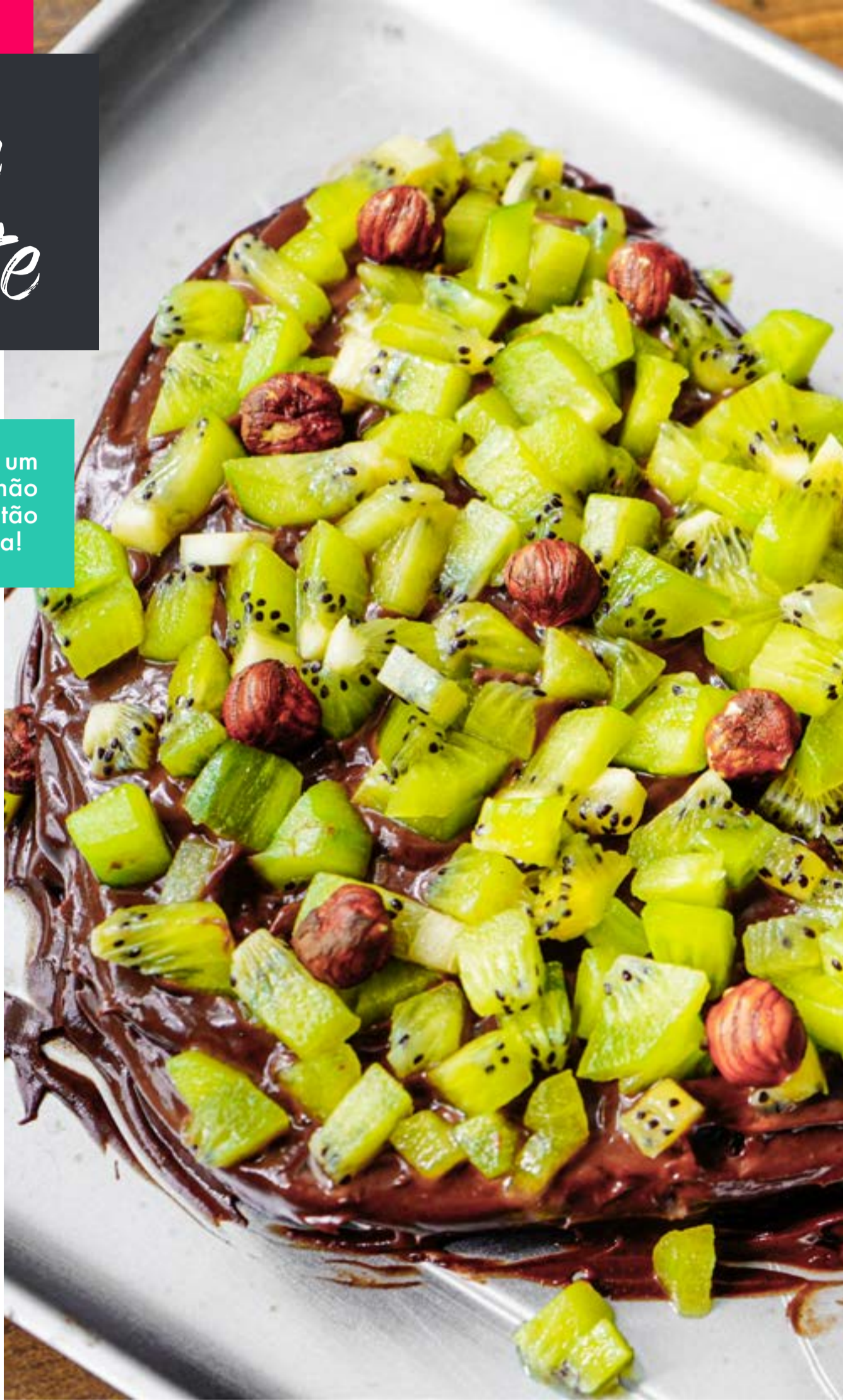
- 70 g chocolate meio amargo vegano
- 50 ml leite de coco ou outro leite vegetal
- Morango, kiwi ou outra fruta da sua preferência

## Modo de preparo:

Adicione a farinha em uma tigela com água, misture e deixe descansar por 10 minutos. Pré-aqueça o forno a **180° graus**. Adicione o restante dos ingredientes na tigela e mexa até formar uma mistura homogênea. Unte uma forma com óleo e despeje a massa. Coloque no forno por cerca de 35 minutos.

## Modo de preparo da cobertura:

Pique o chocolate. Em uma tigela, adicione 50 gramas de chocolate e leve ao microondas para que derreta por 30 segundos. Mexa bem e, se for necessário, esquente por mais 30 segundos. Em seguida, adicione o leite e mexa. Mantenha na geladeira enquanto o bolo vai ao forno. **Coloque o restante do chocolate por cima da cobertura junto com morangos.**



# Smoothie Dourado

Docinho e refrescante, opção perfeita para as tardes quentes de verão!

## Ingredientes:

---

- 3 bananas maduras congeladas
- 1/2 manga
- 4 rodela de abacaxi
- Gelo
- Água para ajudar a bater
- 1/4 xícara de granola

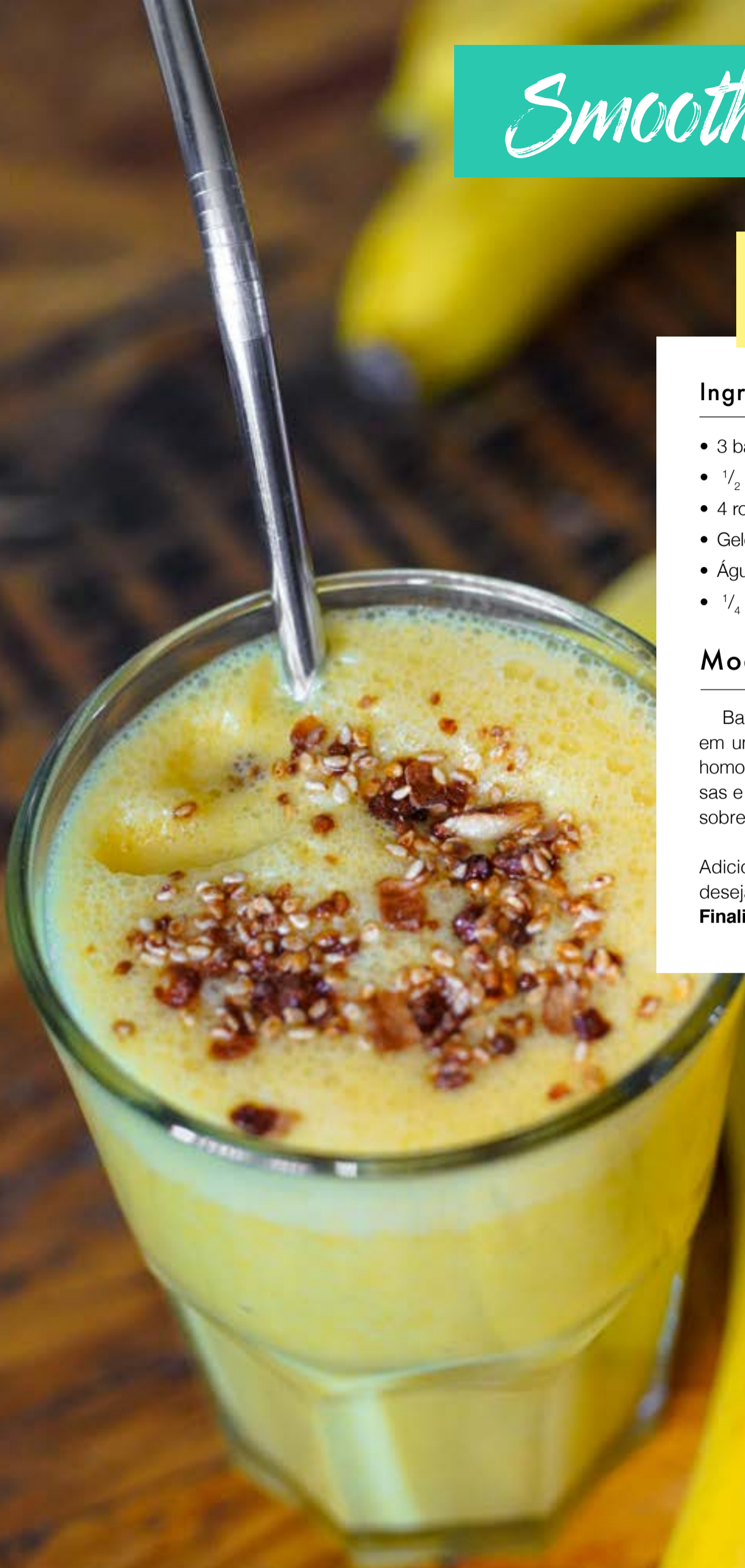
## Modo de preparo:

---

Bata todos os ingredientes (exceto a granola) em um liquidificador até formar um creme liso e homogêneo. Se necessário, faça algumas pausas e mexa a mistura com uma colher para evitar sobrecarregar o seu liquidificador.

Adicione a granola no fundo de um copo e, se desejar, coloque frutas frescas picadas por cima.

**Finalize o smoothie e sirva imediatamente.**



# Sonho Vegano



## Ingredientes:

---

### Para a massa

- 200 g de farinha de trigo
- 120 g de leite de coco caseiro
- 10 g de óleo de coco
- 10 g de açúcar
- 4 g de sal
- 3 g de fermento biológico

### Para o recheio

- 2 xícaras de leite de coco caseiro
- 1 a 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de creme de castanha de caju (basta bater a castanha com um pouco de água)
- 1 colher de essência de baunilha
- 1 colher de amido de milho
- 1/2 colher de pasta de amendoim
- 1 pitada de sal

Sonho de padaria na versão vegana. Muito macio, saboroso e igualzinho ao tradicional.

## Modo de preparo:

---

Misture todos os ingredientes da massa, com exceção do óleo. Sove a massa por 20 minutos. Adicione o óleo e sove até que ele se incorpore à massa completamente. Deixe a massa descansar por 40 minutos ou até dobrar o volume.

Abra a massa com 1cm de espessura. Corte em círculos com aro ou copo (entre 3 a 5cm de diâmetro). Frite em óleo os dois lados, utilizando fogo médio, até dourar. Espere esfriar para rechear.

## Modo de preparo do recheio:

---

Misture os ingredientes numa panela em fogo brando. Mexa até dar o ponto de creme. Deixe esfriar. Se a textura ficar gelatinosa, **mexa vigorosamente com uma colher.**



# Brownie de Banana

## Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de trigo integral
- 2 bananas amassadas
- $\frac{1}{2}$  xícara de óleo vegetal
- 1 colher de fermento em pó
- $\frac{1}{2}$  xícara de açúcar
- $\frac{1}{2}$  xícara de noz picada
- $\frac{3}{4}$  xícara de cacau
- 1 colher de essência de baunilha
- $\frac{1}{3}$  xícara de leite não lácteo (aveia, coco, soja, etc)
- 1 colher de sal (cuidado para não exagerar)

## Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 180 °C. Misture a banana amassada, o leite, o óleo, o cacau, a baunilha, a noz, o açúcar e o sal em um recipiente, misture bem até que tudo fique perfeitamente homogêneo. Misture a farinha com o fermento e acrescente aos poucos aos demais ingredientes, bata até incorporar. Você terá uma massa semi líquida, dando mais espessura. Misture bem! Unte uma assadeira quadrada (quanto menor, mais grossos os brownies ficarão).

Despeje a mistura, deixe assentar e asse por 30 minutos a 150 °C. Retire do forno, deixe esfriar em temperatura ambiente, leve à geladeira por 3 horas e, finalmente, corte para obter aproximadamente 12 cubos de brownie. Se não os comer todos, pode guardá-los num recipiente hermético no frigorífico e comê-los todas as manhãs. Acompanho-os com manteiga de amendoim natural ou cacau, também pode adicionar mais cobertura de nozes. **Tenho certeza que você vai amar!**

Atenção amantes do chocolate, estes brownies são deliciosos! Por favor, não deixe de experimentar!



————— “ —————  
*Não é um ato de gentileza tratar os animais  
com respeito. É um ato de justiça*  
————— ” —————  
TOM REGAN

# animaleQUALITY

A Animal Equality é uma organização internacional, presente em oito países, que se dedica a defender os animais explorados para consumo por meio de educação, investigações, campanhas, relações corporativas e governamentais.

[animalequality.org.br](http://animalequality.org.br)



**Animal Equality Brasil**

Av. Angélica 321. Bairro Higienópolis. Brasil | [info@animalequality.org.br](mailto:info@animalequality.org.br)