

# Substitua o Ovo e Salve as Galinhas

**20 Receitas para  
Libertar as Galinhas**



UM PROJETO DA

**animaleQUALITY**



Love  
eggs

*Te dou boas-vindas:*

Nessa coleção de deliciosas **receitas à base de plantas**, apresentamos vários motivos pelos quais é benéfico eliminar os ovos da sua alimentação. Além disso, apresentarei soluções práticas para substituí-los sem sacrificar o sabor ou a textura dos seus pratos preferidos.

Existem **três razões poderosas** para optar por alternativas ao ovo em sua alimentação:

**Cuidar da sua saúde:**

A condição de higiene na produção industrial pode facilitar a entrada de bactérias nocivas nos ovos, colocando nossa saúde em risco. Ao substituir os ovos, você evita o risco de contrair doenças de origem alimentar como a salmonella.

**Banir a crueldade:**

Por trás de cada ovo que chega à nossa mesa está um grande sofrimento animal. As galinhas destinadas à produção industrial de ovos vivem em condições deploráveis, privadas da sua liberdade e impedidas de expressar os seus comportamentos naturais.

**Ao escolher alternativas, você ajudará a acabar com essa realidade cruel.**

**Preservar o futuro do nosso planeta:**

A produção de ovos, assim como a de carne e laticínios, tem um impacto negativo no meio ambiente. Gera emissões de gases de efeito estufa e polui o solo e a água. Está em nossas mãos tomar decisões responsáveis para preservar a natureza e garantir um futuro sustentável.

Neste livro de receitas te ofereço uma grande variedade de alternativas para este ingrediente, mas ainda permitindo que você aproveite pratos muito saborosos. Lembrando que sou mexicana, então trouxe muitas opções típicas de meu país, além, é claro, do toque (opcional) da pimenta. Você ficará surpreso ao descobrir as novas possibilidades culinárias que se abrem diante de você.

**Prepare-se para mudar o mundo a cada mordida!**

Com carinho, *Katya*

# Índice:

Mistura para 'Ovo' Vegano Instantâneo	05
Pão com Espinafre	07
Pão com Canela	09
Mix para Preparar Panquecas Veganas	11
Café da Manhã Estilo Mexicano	13
Omelete	15
Tofu Mexido com Salsicha Vegana	17
Tofu Mexido com Molho de Coentro	19
Mexido de Couve-flor	20
Sopa Cremosa Estilo Oriental com Tofu	22
Sanduíche de Tofu Especial	24
Tortilha Espanhola	26
Maionese de Grão-de-bico	28
Salada de 'Ovo' de Tofu	29
Três Substitutos de Ovos para Empanar	30
Fajitas à Milanese	32
Pimentões Recheados Empanados	33
Enroladinhos de Canela (Cinnamon Roll)	35
Donuts Veganos	37
Torta Vegana de Banana e Nozes	39

Mistura para Preparar o  
'Ovo' Vegano Instantâneo



# Receita

| PORÇÕES: 10 - 12 |

## Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de grão-de-bico
- 2 xícaras de farinha de quinoa (ou substitua por farinha de grão-de-bico)
- 2 colheres de sopa de cúrcuma
- 1 colher de sopa de sal
- 1 colher de sopa de cebola em pó
- 1 colher de sopa de alho em pó

## Modo de Preparo:

Em um recipiente, misture todos os ingredientes até que estejam completamente integrados, esvazie a mistura em um recipiente hermético e estará pronto quando quiser.

Neste caso a medição da água é igual à mistura. Para uma porção individual, adicione 1/4 xícara da mistura + 1/4 xícara de água em um prato fundo. Bata muito bem como se fosse um ovo. Neste ponto você pode adicionar elementos como tomate, cebola, pimentão, cogumelos e espinafre.

Aqueça 1 colher de sopa de óleo em uma panela, de preferência antiaderente, e despeje a mistura. Deixe expandir por toda a panela e depois de dois minutos vire, neste momento pique sem bater até formar pedaços parecidos com ovos mexidos, cozinhe até não haver mais umidade e sirva.

**Bom apetite!**



Essa receita não pode faltar no básico do seu café da manhã, é super prática, cheia de proteínas e substitui o ovo nas preparações tradicionais.

Uma alternativa para ovo mexido, omelete, tudo em apenas alguns minutos.

**Vamos à receita!**

# Pão com Espinafre



# Receita

| PORÇÕES: 2 |

## Ingredientes:

- 4 pães integrais
- 1/2 xícara de mistura instantânea de 'ovo' vegano (primeira receita)
- 1 xícara de água + 4 colheres de sopa
- 1/2 xícara de espinafre picado
- 2 colheres de sopa de cebola picadinha
- 3 colheres de azeite

## Modo de Preparo:

Em um recipiente, coloque a [mistura instantânea do 'ovo' vegano](#) e adicione a água. Bata muito bem com a ajuda de um garfo, acrescente o espinafre, a cebola e misture.

Aqueça uma panela antiaderente e adicione o óleo. Mergulhe o pão na mistura e deixe absorver, cubra dos dois lados e coloque imediatamente na panela, repita este passo com os outros pães e vá adicionando o restante da mistura.

Deixe por cerca de dois minutos de cada lado, é importante não mexê-los para que não se desfaçam na panela, deixe secar de cada lado.

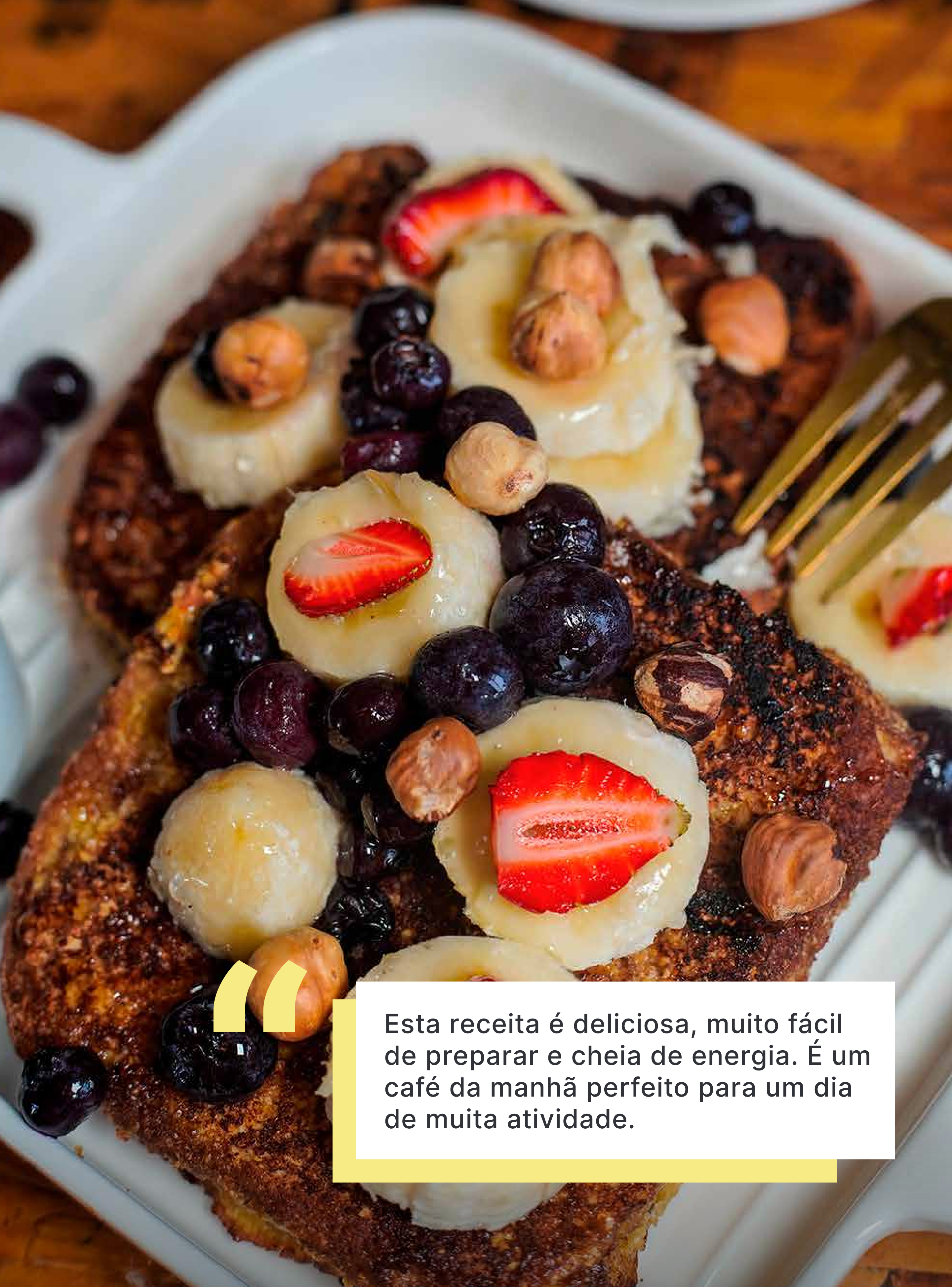
**Sirva e acompanhe com um patê de sua preferência.** Aqui no México, nós adoramos comer com abacate e tomate.



**Veja como fica!** Seu preparo é super simples, é meu prato preferido de farinha de grão de bico.



# Pão com Canela



Esta receita é deliciosa, muito fácil de preparar e cheia de energia. É um café da manhã perfeito para um dia de muita atividade.

# Receita

| PORÇÕES: 2 |

## Ingredientes:

- 4 fatias de pão integral sem leite ou ovos
- 1 xícara de farinha de quinoa (ou farinha de grão-de-bico)
- 1 ½ xícara de leite vegetal (soja, amêndoa, etc.)
- 1 colher de chá de fermento em pó
- ½ xícara de açúcar mascavo
- 2-3 colheres de sopa de canela em pó, depende do seu gosto e quão forte você deseja a presença dela
- Frutas para acompanhar, nozes ou sementes
- Azeite ou um óleo de sua preferência

## Modo de Preparo:

Em um recipiente misture a farinha de quinoa e o leite, deixe descansar por 10 minutos. Se depois desse tempo a mistura ficar muito grossa acrescente um pouco mais de leite vegetal, deve ficar uma textura quase líquida para que passe pelo pão.

Em um prato, misture o açúcar com a canela e reserve. Tenha as frutas e nozes picadas e prontas para montar o prato.

Aqueça uma frigideira e adicione azeite, apenas o suficiente para o pão francês não grudar. Mergulhe uma fatia de pão na mistura de farinha de quinoa e leite, deixe o pão cobrir completamente, escorra o excesso e transfira para o prato com o açúcar e a canela, cobrindo os dois lados.

Coloque na panela com azeite e cozinhe até dourar dos dois lados, vai começar a ficar com um cheiro delicioso, principalmente quando o açúcar começa a caramelizar, isso dá uma textura crocante na hora de comer e realça o sabor. **Repita este passo com o restante dos pães.**

Coloque 2 pães em cada prato, acrescente as frutas que preferir, como morangos, banana e nozes. Mas você pode servir com o que tiver em mãos, esses pães combinam com todas as frutas.

### Dica extra:

Para esta receita você também pode usar farinha de grão-de-bico em vez de farinha de quinoa, lembre-se que para fazer farinha de quinoa basta triturá-la no liquidificador até obter um pó fino.

**Desfrute desse saboroso pão!**

# Mix para Preparar Panquecas Veganas

Para esta mistura você só vai adicionar uma banana, leite vegetal ou água e pronto, você terá as melhores panquecas veganas.

São muito fáceis e garanto que você tem todos os ingredientes em casa.

# Receita

| PORÇÕES: 4 - 6 |

## Ingredientes:

### Para a mistura:

- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de farinha de aveia
- 2 xícaras de farinha de quinoa (ou de grão-de-bico)
- ½ xícara de cacau em pó
- 2 colheres de sopa de canela em pó
- 2 colheres de sopa de fermento em pó

### Para as panquecas:

- 1 banana média
- 1 xícara de leite vegetal (soja, arroz, aveia, amêndoa, etc.) ou água
- 1 xícara de mistura para panqueca vegana (descrita acima)
- Azeite ou um óleo de sua preferência

## Modo de Preparo:

### Para a mistura:

Misture todos os ingredientes em uma tigela grande até incorporar completamente (use o liquidificador se preferir), despeje em um recipiente e reserve.

Aqueça uma frigideira, de preferência antiaderente, e unte sem exagerar. Use uma concha pequena ou média, pegue a mistura e coloque na panela quente, você também pode despejar direto do copo do liquidificador. Cozinhe suas panquecas da maneira tradicional.

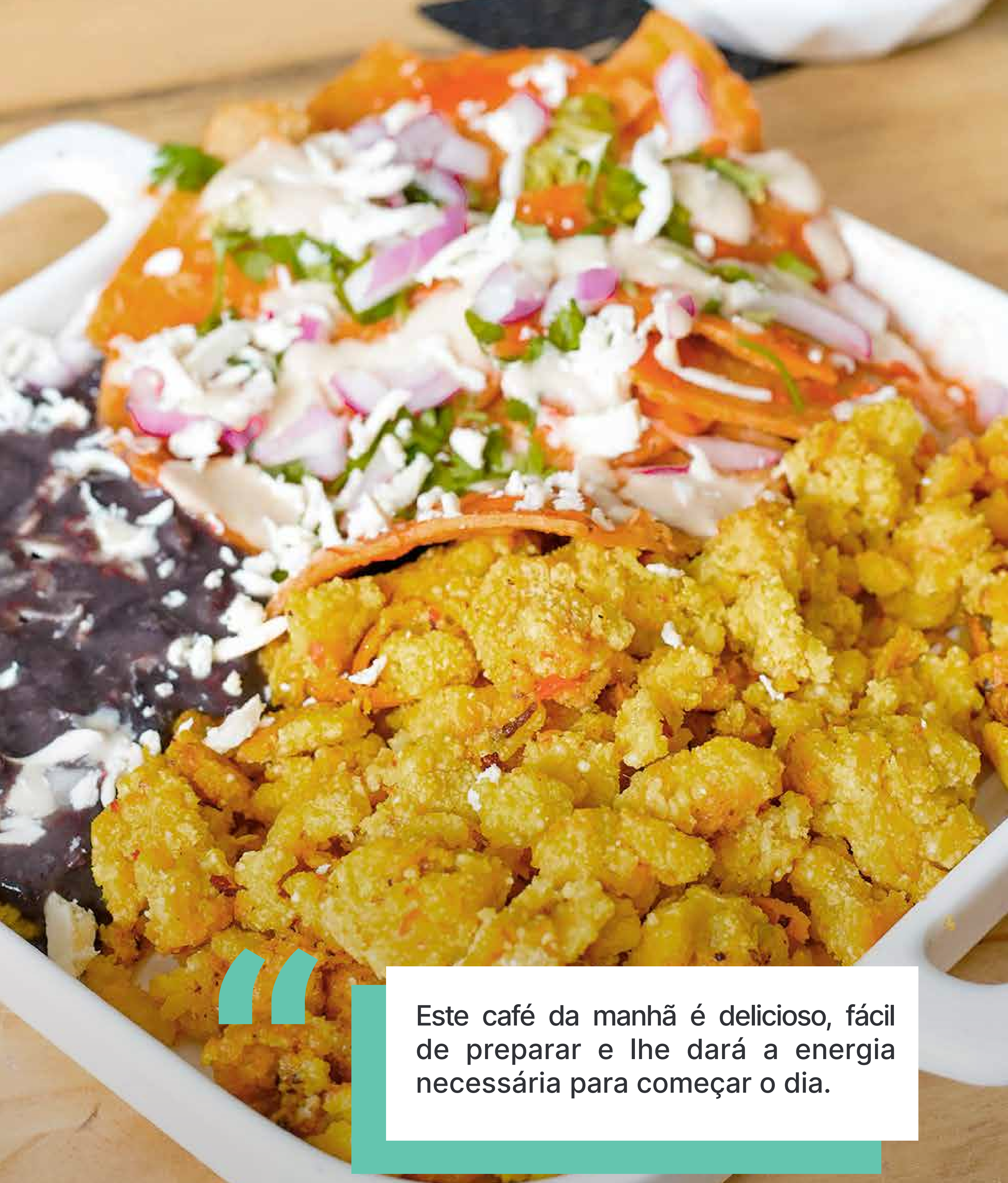
### Para servir:

Usei leite condensado de uma marca vegana ou outro tipo de doce que você gostar como o melado de cana. [Você também pode preparar seu próprio leite condensado caseiro.](#)

Também é gostoso servir com granola e rodela de banana.

**Você pode servi-los como quiser!**

# Café da Manhã Estilo Mexicano



Este café da manhã é delicioso, fácil de preparar e lhe dará a energia necessária para começar o dia.

# Receita

| PORÇÕES: 2 |

## Ingredientes:

### Para substituir os ovos:

- ½ xícara de mistura de ovo 'vegano'
- ½ xícara de água
- Óleo

### Para os chilaquiles:

- 2 tomates
- Pimenta a gosto
- 1 dente de alho
- ½ cebola
- Pimentão
- Água
- Óleo
- Sal a gosto
- 300g de tortilhas
- 1 xícara de creme de leite vegano
- ½ xícara de queijo vegano
- ¼ xícara de coentro picado
- ¼ xícara de cebola picada

## Modo de Preparo:

### Para a substituição do ovo:

Em um recipiente adicione a mistura instantânea de 'ovo vegano' e despeje a água, bata muito bem até obter uma consistência homogênea. Aqueça uma frigideira e adicione 1 colher de óleo, quando o óleo estiver bem quente, despeje a mistura e espalhe por toda a superfície da panela.

Cozinhe até conseguir retirá-lo facilmente, vire-o e quando os dois lados estiverem cozidos, corte-o cuidadosamente em pedaços para dar o formato de um ovo mexido e reserve.

### Para os chilaquiles:

Chilaquiles é um prato típico do México, feito de tortilhas partidas em pedaços, fritas e servidas em um molho vermelho. Para iniciar, aqueça meio litro de água e quando ferver acrescente os pimentões e os tomates. Cozinhe até amolecerem, aproximadamente 10 minutos em fogo médio. Misture com a água do cozimento e acrescente o alho, a cebola e o sal a gosto. Misture até formar uma pasta lisa. Em uma panela aqueça 1 colher de sopa de óleo vegetal e despeje o molho passando por uma peneira fina. Deixe 10 minutos em fogo médio. Adicione ½ xícara a mais de água se quiser uma consistência mais líquida.

Desligue o fogo e despeje as tortilhas, mexa e sirva duas porções em pratos diferentes, acrescente o creme de leite, o queijo vegano, o coentro, a cebola e saboreie.

# Omelete



# Receita

| PORÇÕES: 2 |

## Ingredientes:

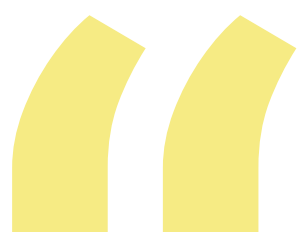
- ½ xícara de mistura instantânea de ovos
- 1 ½ xícara de água
- Óleo
- Vários ingredientes para preparar o omelete (queijo vegano, presunto vegano, espinafre, cebola)

## Modo de Preparo:

Em um recipiente, coloque a mistura instantânea de 'ovo' vegano com a água e bata muito bem com a ajuda de um garfo. Aqueça 3 colheres de sopa de óleo em uma panela antiaderente, quando estiver bem quente, despeje metade da mistura e espalhe por toda a superfície da panela, cozinhe por 5 minutos em fogo médio.

Adicione os ingredientes que deseja para o recheio da omelete.

**Depois de colocados os elementos, dobre a omelete e cozinhe mais 5 minutos dos dois lados, sirva e saboreie.**



**Você pode preparar esse omelete com a mistura instantânea de 'ovo' vegano! Fácil, prático e super versátil, já que você pode colocar os elementos que tem em casa.**



# *Tofu Mexido com Salsicha Vegana*



# Receita

| PORÇÕES: 2 |

## Ingredientes:

- 200 gramas de tofu extra firme
- 2 colheres de cebola picadinha
- 2-4 salsichas veganas, geralmente são de soja
- Abacate e pão para acompanhar

## Modo de Preparo:

Esta receita é muito simples, as salsichas veganas que você encontra nos supermercados geralmente já estão mais do que temperadas, então torna o uso muito prático. Prepare a salsicha em uma frigideira, como geralmente ele já contém óleo, então não é necessário adicionar mais.

Esfarele o tofu com um garfo sem bater, junte a cebola picada. Você pode comer com a salsicha inteira ou, como eu prefiro, picar ou amassá-la e misturar-la junto ao tofu.

**Deixe cozinhar durante pelo menos 5 minutos para que a umidade do tofu evapore.**

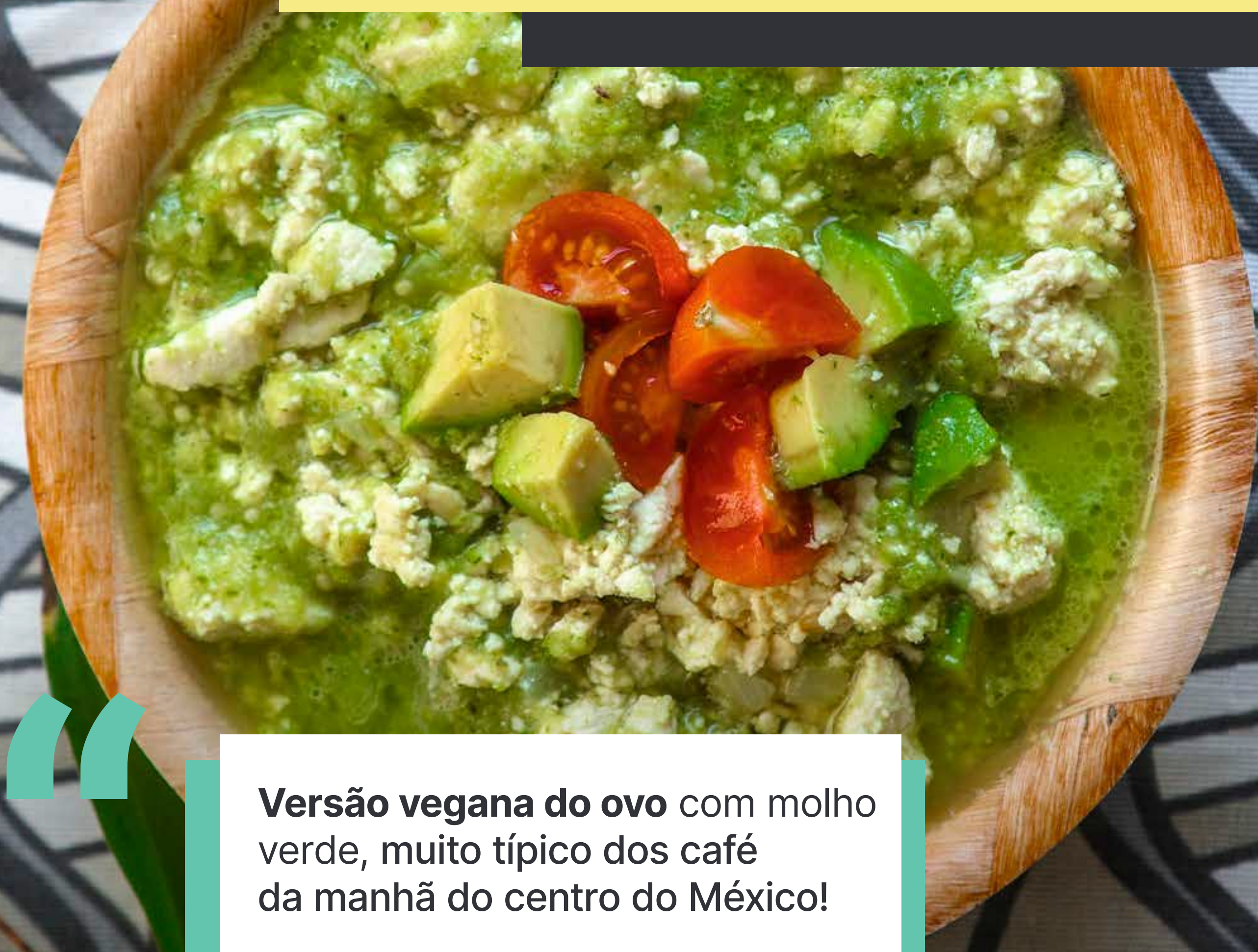
Sirva no pão para preparar um sanduíche e acompanhe com abacate, caso você goste da fruta nesse tipo de prato. Eu amo.



Uma forma deliciosa de começar ou terminar o dia, o tofu substitui perfeitamente os ovos de todas as maneiras que você imaginar.

**Descubra esta deliciosa versão das famosas salsichas com ovo, uma comida muito famosa no México, mas agora em uma alternativa sem ingredientes de origem animal.**

# Tofu Mexido com Molho de Coentro



**Versão vegana do ovo** com molho verde, muito típico dos café da manhã do centro do México!

| PORÇÕES: 2 |

## Ingredientes:

- 350 g de tofu firme
- 10 tomates verdes
- 1 dente de alho
- ¼ cebola
- 1 pimentão
- 1 raminho de coentro
- ¼ de abacate
- Sal e pimenta a gosto
- Óleo

## Modo de Preparo:

Escorra o tofu e amasse com um garfo, frite numa frigideira e tempere com sal e pimenta a gosto.

Para o molho, misture o tomate, a pimenta, a cebola, o dente de alho, o abacate e o raminho de coentro. Em uma panela coloque uma colher de chá de óleo e quando estiver quente, despeje o molho, tempere com sal, **deixe por 10 minutos, acrescente o tofu e vire. Pronto!**

Sirva pães ou bolinhos da sua preferência.

*Mexido de  
Couve-Flor*



# Receita

| PORÇÕES: 3 |

## Ingredientes:

- 1 couve-flor pequena
- 1/2 xícara de cebola picada
- 1 colher de sopa de alho em pó
- 1 colher de sopa de cúrcuma/  
açafrão-da-terra
- 1 colher de chá de sal preto do  
Himalaia (opcional) ou sal normal
- 1/2 xícara de queijo vegano
- Água
- Óleo

## Modo de Preparo:

Corte a couve-flor em pedaços não tão pequenos, aqueça 1/2 litro de água e quando ferver, coloque os pedaços por apenas cinco minutos, retire do fogo, escorra e reserve.

Em uma frigideira, aqueça 2 colheres de sopa de óleo e frite a cebola. Quando estiver transparente, acrescente a couve-flor, tempere com alho em pó e sal preto do Himalaia ou sal convencional, misture e acrescente a cúrcuma, misture bem, abaixe o fogo. Deixe a couve-flor amolecer ainda mais. Após 5 minutos, adicione o queijo ralado e tampe.

**Desligue quando o queijo derreter** e saboreie com pães, torradas ou bolinhos.



Adicionei "ovos" mexidos de couve-flor porque substitui perfeitamente o ovo mexido, é super fácil de preparar e fica uma delícia no café da manhã, é uma alternativa excelente e muito econômica!

# Sopa Cremosa Estilo Oriental com Tofu



# Receita

| PORÇÕES: 2 |

## Ingredientes:

- 2 porções de macarrão de arroz oriental (pode usar macarrão de trigo tipo espaguete)
- 1 xícara de aipo picado
- 2 xícaras de brócolis
- 2 cenouras médias picadas
- 2 colheres de sopa de pasta de amendoim (sem açúcar)
- 3 colheres de sopa de gergelim
- 1 colher de sopa de gengibre fresco
- 1 xícara de cebola picada
- 1 colher de alho picado
- 250 gramas de tofu extra firme
- Água
- Óleo
- 1 colher de sopa de caldo de legumes em pó (uma alternativa é o caldo líquido)

## Modo de Preparo:

Em uma panela aqueça 3 colheres de sopa de óleo e acrescente a cenoura, o alho, o gengibre, o brócolis (cru), a cebola, o aipo, o gergelim e refogue por 5 minutos em fogo alto, abaixe o fogo e refogue por mais quatro minutos. Despeje de quatro a cinco xícaras de água quente e misture, acrescente a pasta de amendoim e mexa sempre até diluir.

Quando ferver, acrescente as porções de macarrão tampe. Cozinhe por mais 10 minutos.

Ao cortar o tofu em cubos, dilua o caldo de legumes em 2 colheres de sopa de óleo e adicione aos cubos e misture. Frite os cubos temperados em uma frigideira até dourar, sirva a sopa e acrescente os cubos de tofu como cobertura.

**Aprecie seu prato!**



Esta sopa é deliciosa, super fácil de preparar e muito econômica, **perfeita para um dia frio ou chuvoso**, você pode prepará-la no almoço ou no jantar.

# Sanduiche Especial de Tofu

Este sanduíche é perfeito para o café da manhã ou jantar. Esta forma de preparar tofu tem o potencial de se tornar a sua preferida.



# Receita

| PORÇÕES: 1 |

## Ingredientes:

### Para o tofu:

- 1 fatia de tofu extra firme (com uma espessura generosa)
- 1 colher de sopa de azeite
- ½ xícara de açafrão
- ½ xícara de páprica
- ½ xícara de sal
- ½ colher de chá de pimenta do reino moída (caso você goste de pimenta)

### Para montar o sanduíche:

- Folhas de espinafre a gosto
- Cebola a gosto
- 2 fatias de pimentão (da cor que você tiver)
- Pão integral ou multigrãos
- Outros ingredientes que você costuma colocar em sanduíches

## Modo de Preparo:

### Para o tofu:

Deixe o tofu escorrer por pelo menos 10 minutos em um prato, ou embrulhe-o em um paninho limpo para que absorva o excesso de líquido.

Em um pratinho misture o azeite, a cúrcuma, a páprica e o sal. Cubra o tofu com esse azeite temperado e frite na grelha até dourar. Você pode usar o forno elétrico e colocar por 12 minutos a 180°. Você também pode usar uma fritadeira elétrica, só é importante colocá-la sobre uma gradinha para que doure dos dois lados se for usar o forno.

Para montar o sanduíche, aqueça o pão na frigideira, no forno ou na torradeira. Coloque as folhas de espinafre, o tofu frito, a cebola, as rodela de pimentão, mais folhas de espinafre e tampe.

**Dica: sirva com pimenta biquinho.**

# Tortilha Espanhola



# Receita

| PORÇÕES: 2 |

## Ingredientes:

- 2 batatas médias
- ¼ xícara de mistura instantânea 'ovo' vegano
- ¼ xícara de água
- Azeite
- Sal e pimenta a gosto
- ½ pimentão cortado em quadradinhos pequenos
- 4 folhas de espinafre picadas

## Modo de Preparo:

Cozinhe as batatas, deixe esfriar e rale. Em um recipiente, coloque a mistura instantânea de 'ovo' vegano e a água, bata e acrescente as batatas, o pimentão e o espinafre, o sal e a pimenta e misture. Deixe descansar por 10 minutos.

Aqueça uma frigideira antiaderente, adicione azeite e despeje a mistura, com uma colher de madeira espalhe por toda a frigideira.

Passando dez minutos em fogo médio-baixo, use um prato para virar, acrescente um pouco de óleo, **coloque de volta na panela, cozinhe por mais dez minutos e sirva!**



**Delicioso, fofinho, super colorido e nutritivo!**

# Maionese de Grão-de-bico



A maionese vegana caseira contém menos gordura e é saudável pela origem de seus ingredientes.

| PORÇÕES: 500 ML |

## Ingredientes:

- 1 xícara de grão-de-bico
- 1 colher de chá de alho em pó
- 1 xícara de aquafaba (a água do cozimento do grão-de-bico)
- Sal a gosto
- ½ xícara de azeite/óleo
- ¼ xícara de vinagre de maçã

## Modo de Preparo:

Coloque a aquafaba no liquidificador e bata um pouco, com o liquidificador ligado acrescente o restante dos ingredientes, menos o azeite. Misture por 1 minuto. Após esse tempo e com o liquidificador ainda ligado em velocidade baixa, adicione o óleo aos poucos, bem devagar.

Deixe incorporar, desligue e despeje em um recipiente hermético, pode ser de vidro ou dispensador de maionese.

**Desfrute da maionese em seus pratos preferidos.**

# Salada de 'Ovo' de Tofu



| PORÇÕES: 2 |

## Ingredientes:

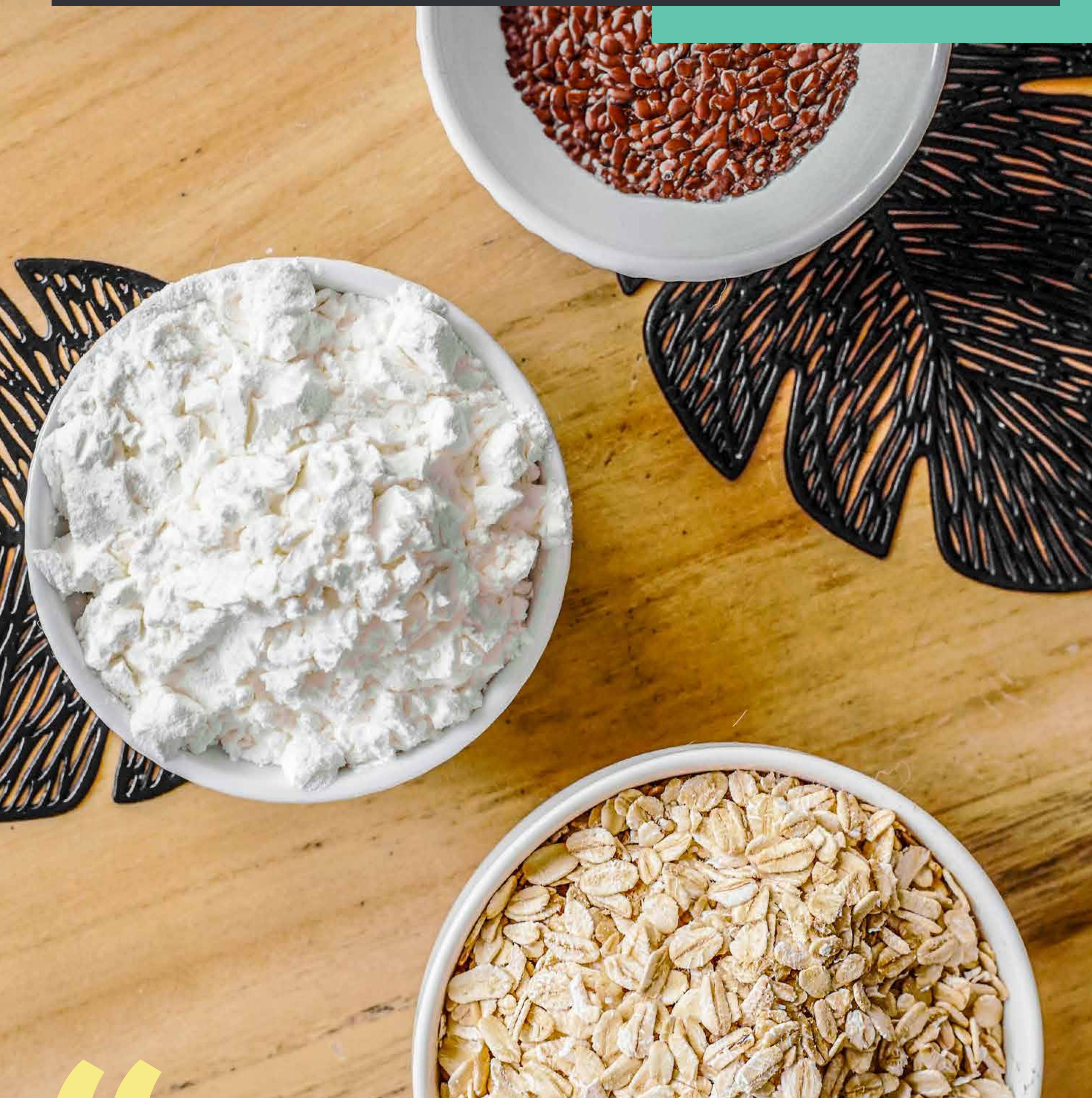
- 300 g de tofu extra firme
- 1 xícara de maionese vegana
- ¼ xícara de cebolinha
- ¼ xícara de suco de limão
- ¼ xícara de aipo picado
- 2 colheres de sopa de mostarda
- Sal e pimenta a gosto

## Modo de Preparo:

Corte o tofu em quadradinhos e deixe escorrer por 1 hora. Em um recipiente grande, coloque os quadradinhos de tofu e acrescente o restante dos ingredientes com cuidado, misturando sem bater para que os quadrados não se desfaçam. Refrigere por 40 minutos e divirta-se.

**Sirva com salada, acompanhada de pão.**

# 3 Substitutos de Ovo para Empanar



Obtenha empanados perfeitos em seus pratos favoritos com estas três maneiras de substituir o ovo no processo, antes da farinha de rosca.

Todas as receitas de empanados são mergulhadas em ovo batido, mas essa não é a única forma que existe de fazer isso. Veja essas três opções para substituir o ovo.

# Massa de Amido de Milho

## Ingredientes:

- ½ xícara de amido de milho
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de pimenta
- ⅓ xícara de água

## Modo de Preparo:

Em um recipiente, misture todos os ingredientes e deixe descansar por pelo menos 10 minutos e pronto, utilize para empanar os vegetais que deseja, como couve-flor, brócolis, rodela de cebola, etc.

# Massa de Aveia

## Ingredientes:

- ½ xícara de farinha de aveia
- ⅓ xícara de água
- 4 colheres de sopa de shoyu
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de chá de cravo em pó

## Modo de Preparo:

Em um recipiente, misture todos os ingredientes e deixe descansar por pelo menos 10 minutos e pronto, use para empanar umas deliciosas berinjelas.

# Massa de Linhaça


## Ingredientes:

- ½ xícara de linhaça moída
- Sal
- ⅓ xícara de água
- 1 colher de chá de pimenta

## Modo de Preparo:

Em um recipiente misture todos os ingredientes e deixe descansar por pelo menos 10 minutos e pronto. É ideal para empanar vegetais à milanesa, couve-flor, brócolis e é extremamente eficaz.

# Fajitas à Milanesa



Fajitas é um prato típico do México, um tira gosto frito para beliscar antes ou entre as refeições!

| PORÇÕES: 4 |

## Ingredientes:

- Cerca de 10 pedaços de proteína de soja graúda e hidratada
- [Massa de aveia](#)
- 2 xícaras de pão ralado
- 1 xícara de óleo

## Modo de Preparo:

Em um prato ou bandeja, espalhe a farinha de rosca. Mergulhe cada pedaço da proteína de soja na mistura de cobertura. Retire o excesso e passe pelo pão, retire o excesso de pão e continue com os demais.

**Depois de empanados, leve à geladeira por 30 minutos.** Frite em óleo bem quente e coloque sobre papel absorvente para retirar o excesso de gordura, deixe esfriar um pouco e sirva, ideal para lanches, acompanhado de salada ou legumes. Esta é a fajita vegana!



# Pimentões Recheados Empanados



“

A receita mexicana por excelência, pimentões recheados envelhecidos, são possíveis sem os ovos como ingrediente principal, confira esta deliciosa versão.

# Receita

| PORÇÕES: 2 |

## Ingredientes:

- 2 pimentões grandes
- 1 xícara de [mistura instantânea de 'ovo' vegano](#)
- ½ xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de amido de milho
- 1 colher de chá de bicarbonato
- 1 colher de chá de vinagre
- 1 colher de chá de açafreão-da-terra em pó
- Água
- [Mistura de lentilha com legumes](#) para preencher ou [queijo vegano](#)
- 4 tomates
- 1 pedaço de cebola
- 1 dente de alho
- Sal e pimenta a gosto
- Arroz branco para acompanhar
- Óleo ou azeite

## Modo de Preparo:

Asse os pimentões, retire as sementes e coloque-as em um saco plástico para que a casca se separe. Quando os pimentões suam é muito fácil retirar a cutícula transparente. Para esta receita é fundamental retirá-la para que o empanado não caia .

Depois de retirar esta película, recheie-o com os vegetais de sua preferência ou queijo vegano (recheiar com lentilhas fica ótimo também), o que tiver em mãos. Passe-os pela farinha de trigo e reserve. Em um recipiente coloque a mistura instantânea de 'ovo' vegano, três colheres de sopa de farinha de trigo, o bicarbonato, vinagre, açafreão-da-terra, amido de milho, sal e a pimenta a gosto.

Adicione meia xícara de água e mexa muito bem, deve ficar uma pasta como se estivesse fazendo bolos quentes, se faltar água vá adicionando aos poucos até obter essa consistência.

Aqueça 1 xícara de óleo ou azeite, quando estiver bem quente passe pela mistura um dos pimentões previamente recheados e empanados, tampe bem. Frite dos dois lados até dourar um pouco, repita o mesmo passo com o outro pimentão, deixe escorrer em papel absorvente e reserve.

Misture os tomates com a cebola, o alho, o sal e a pimenta a gosto com uma xícara de água. Em uma panela aqueça uma colher de sopa de óleo ou azeite e quando estiver bem quente despeje o molho, **cozinhe por 10 minutos ou até ferver**. Experimente, ajuste o sal e desligue o fogo.

Sirva em um prato com arroz, caldo de tomate e uma pimenta. Desfrute!

# *Enroladinhos de Canela*

## *(Cinnamon Roll)*



Delicioso pão caseiro sem leite de vaca nem ovos. **Desfrute** deste pão na companhia da sua família que vai dar sabor a toda a casa.

# Receita

| PORÇÕES: 8 |

## Ingredientes:

### Para a massa:

- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1/3 xícara de óleo vegetal
- 1/3 xícara de açúcar
- 1 banana madura
- 3/4 xícara + 3 colheres de sopa de água morna
- 2 1/2 colheres de sopa de fermento seco

### Para o recheio:

- 1/2 xícara de margarina em temperatura ambiente
- 1/2 xícara de açúcar mascavo
- 1/3 xícara de canela em pó

## Modo de Preparo:

Dilua o fermento na água morna e deixe descansar por 10 minutos. Em um recipiente amasse a banana, acrescente o açúcar e o óleo, mexa muito bem. Acrescente o fermento diluído e por último as farinhas, misture primeiro com uma colher de pau e depois leve a massa para uma mesa, sove por três minutos.

Volte a massa para o recipiente, cubra com um pano e deixe descansar por uma hora. Enquanto isso, misture os ingredientes do recheio até obter uma pasta.

Depois que a massa descansar, leve-a para uma mesa de trabalho e com a ajuda de um rolo forme um retângulo, a massa estendida deve ter aproximadamente 50mm de espessura.

Espalhe a pasta de recheio por toda a superfície do retângulo, agora enrole e corte o rolo em oito a 10 partes. Unte uma forma e coloque os rolinhos evitando que se toquem.

**Pré-aqueça o forno em 175°C e leve ao forno por 25 minutos.**

Retire do forno, deixe esfriar e saboreie com leite de coco gelado!

# Donuts Veganos

Para aquela vontade de um pão doce, esses donuts são super fáceis e o que adoro em um pão caseiro é poder controlar a quantidade de açúcar e gordura. **Além disso, não contém ovos nem leite de vaca!**

# Receita

| PORÇÕES: 4 - 8 |

## Ingredientes:

### Para a massa:

- 1 xícara de farinha de trigo simples
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- ½ xícara de açúcar mascavo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- ½ xícara de leite vegetal + 2 colheres de sopa (leite de aveia, soja, amêndoa, etc)
- ⅓ xícara de óleo

### Para a cobertura:

- 1 xícara de chocolate 70% cacau
- 3 colheres de sopa de nozes picadas

## Modo de Preparo:

Aqueça o leite vegetal, dissolva o fermento e acrescente uma colher de sopa de açúcar, mexa e deixe descansar por cinco minutos. Num recipiente adicione a farinha, o açúcar, o óleo e aos poucos adicione o leite vegetal com o fermento, misture com uma colher de pau até ficar integrado.

Leve a massa para uma mesa e sove até obter uma massa lisa e então retorne ao recipiente. Cubra com um pano e deixe descansar por uma hora. Depois deste tempo, volte para a mesa e sove mais um pouco, então divida a massa em quatro para donuts grandes ou em oito para donuts pequenos. Forme bolinhas e faça um furo no centro para cada bolinha, pode ser com o dedo.

Deixe os donuts descansarem por 20 minutos para que a massa cresça. **Aqueça o forno a 150°C e leve ao forno por 20 minutos.**

Para a cobertura, derreta o chocolate em banho-maria, quando os donuts estiverem prontos cubra-os com o chocolate e acrescente as nozes picadas.

# Torta Vegana de Banana e Nozes



“  
**Criar deliciosas sobremesas sem laticínios e sem ovos não é apenas possível, é saudável e delicioso.** Perfeita para saborear com a sua bebida quente preferida e também é ideal para partilhar numa festa ou rodeada de familiares e amigos.

# Receita

| PORÇÕES: 6 - 8 |

## Ingredientes:

### Para a base:

- 1 pacote de biscoitos estilo maizena de 170g, sem laticínios e ovo
- 1/4 xícara de açúcar mascavo
- 1/2 xícara de margarina vegana. Você pode usar óleo de coco

### Para o recheio:

- 2 bananas médias maduras
- 1 xícara de nozes
- 4 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 xícara de açúcar
- 1/4 xícara de leite vegetal (aveia, amêndoa, arroz, coco)

### Para decorar:

- 1/4 xícara de xarope de milho ou melado de cana
- 1 xícara de nozes inteiras

## Modo de Preparo:

Triture os biscoitos de maizena no liquidificador, coloque esses biscoitos em um recipiente, despeje o açúcar e a margarina derretida ou óleo de coco, misture muito bem até formar uma pasta.

Coloque na sua forma de torta e espalhe muito bem com a ajuda de uma colher. Coloque no freezer enquanto faz o seguinte processo. Pré-aqueça o forno a 180°C.

Corte as nozes e reserve. Amasse a banana num recipiente com a ajuda de um garfo, acrescente o açúcar e mexa vigorosamente, acrescente a farinha e o fermento e continue mexendo. Despeje o leite e continue mexendo até que tudo esteja completamente incorporado. Adicione a noz picada e misture novamente.

Retire a forma com a base do freezer e despeje a mistura. Asse por 15 minutos a 180°C. Enquanto assa, misture as nozes inteiras com o xarope de milho ou o melado de cana.

**Quando a torta estiver pronta, deixe esfriar e coloque as nozes com o melado por cima e leve à geladeira por pelo menos uma noite.**





UN PROYECTO DE

**IGUALDAD**animal

*Para cada ovo que você escolher substituir por alternativas vegetais, você estará salvando as galinhas.*

*Katya,* Love Veg México

**Animal Equality** é uma organização internacional que atualmente está presente no Brasil, México, Espanha, Estados Unidos, Alemanha, Índia, Itália e Reino Unido. Trabalhamos com a sociedade, governos e empresas para acabar com a crueldade contra os animais de criação.

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



**Animal Equality Brasil**

ENDEREÇO Av. Angélica, nº 321 CEP 01227-000 · Bairro Higienópolis Brasil | [info@animalequality.org.br](mailto:info@animalequality.org.br)

20

receitas para

*Libertar as Galinhas*



UM PROJETO DA

animaleQUALITY