



*Menu*  
VEGANO

**RECEITAS**  
**AULA 2**



com **DR. RICARDO VARGAS**  
**E NETH ROCHA**



# Receitas de Desjejum

## **Granola**

04 xlc. de aveia fina  
01 xíc. de aveia grossa  
01 xíc. de coco ralado  
01 xíc castanha do pará, picada  
1/2 xíc. de gergelim  
1/2 xíc de farinha Integral  
02 xíc.de açúcar mascavo  
01 col.de sopa de baunilha  
01 xíc. de leite de coco  
01 xíc. de água  
01 xíc de quinua em flocos (opcional)  
Semente de girassol a gosto  
Pitada de sal

### Preparo

Misture bem todos os ingredientes secos. Adicione os ingredientes úmidos e misture bem. Asse em forno alto (180°C) por 20 minutos e abaixe para 90°C e asse por mais 2 horas mexendo sempre para não queimar. Não é necessário que a granola fique totalmente crocante no forno, ela ficará mais crocante quando esfriar.

## **Danoninho**

02 Xícaras de morangos picados e congelados  
01 Xícara de Tofu picado  
1/2 limão  
Mel  
Sal a gosto

### Preparo

Bater tudo no liquidificador e pronto.



### **Pasta de amendoim**

*03 Xícaras de amendoim*

*Mel a gosto*

Preparo

De preferência o amendoim precisa estar torrado e sem pele e, pré-aqueça o amendoim e coloque em um processador e deixe bater, de vez em quando desligue o processador e mexa, vá repetindo este processo até que não seja mais necessário destampar para mexer. Deixe bater até virar uma pasta bem mole.

Transfira a pasta do processador para uma tigela, acrescente o mel a gosto e mexa com uma colher até ficar bem misturado.

Coloque a pasta em um pote preferencialmente de vidro, tampe e deixe fora da geladeira.



# Receitas de Almoço

## **Panqueca com massa de aveia**

*2 Xícaras de aveia*

*2 e 1/2 Xícara de água*

*1 colher de sopa de amido de milho*

*1 dente de alho pequeno (opcional)*

*Sal a gosto*

*Orégano*

*Para fazer a panqueca colorida acrescente:*

*01 pedacinho médio de beterraba ou*

*01 Colher de chá de cúrcuma da terra ou salsinha e se preferir no lugar da salsinha, pode ser o espinafre.*

Em um liquidificador todos os ingredientes, exceto o orégano, bata tudo.

Em uma frigideira antiaderente aquecida despeje uma concha pequena de massa, deixe assar em um lado e depois vire.

Recheie com o recheio da sua preferência e jogue por cima molho de tomate ou molho branco.

## **Recheio proteína texturizada de soja**

*2 xícaras de proteína texturizada de soja seca*

*1 litro de água*

*1 xícara de shoyu*

*1 cebola média*

*3 dentes de alho*

*1 xícara de molho de tomate*

*1 colher de chá de orégano*

*1 colher de café de açafreão*

*Sal a gosto*

*1 colher de sopa de azeite*



### Preparo

Em uma panela coloque água, a proteína texturizada e deixe ferver, apague o fogo e deixe a panela tampada por mais 10 minutos. Logo após escorra a proteína texturizada e lave bem em água corrente e reserve.

Depois que a proteína texturizada estiver bem lavada e escorrida, coloque em uma bacia e acrescente o shoyu, misture bem para marinar.

Em uma panela refogue o alho e cebola, acrescente o molho de tomate e os demais ingredientes e misture a proteína texturizada, mexa bem e deixe encorpar os temperos.

### **Molho de amêndoas**

*1 xícara de amêndoas (deixe hidratando em água filtrada de 8 a 12 horas)*

*1 dente de alho picado*

*1 limão*

*Água ao poucos até ficar na consistência desejada*

*Sal a gosto*

Preparo:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e vá adicionando água aos poucos para ficar na consistência desejada.



## **Crumble de maçã**

*Recheio:*

*09 Maçãs Fuji (ou verde) descascadas e fatiadas*

*1/2 limão*

*1/2 Xícara Frutas secas (mas se quiser colocar mais fica a seu critério)*

*Calda:*

*02 Xícaras de ameixas picadas ou Tâmaras*

*03 Xícaras de água*

*Bata no liquidificador até virar um creme e reserve*

*Farofa*

*1/2 Xícara de farinha de aveia*

*1/2 Xícara de aveia flocos*

*01 Xícara açúcar mascavo*

*01 Colher de sopa óleo de girassol ou colher de água*

*Pitada de sal*

*01 Xícara de uma castanha da sua preferência*

**Preparo**

Bata tudo em um processador até virar uma farofa. Reserve.

**Preparo**

Colocar as maçãs descascadas e fatiadas numa travessa de vidro e espremer meio limão. Acrescente as frutas secas espalhando sobre as maçãs, espalhe a calda com abundância até ficar praticamente coberto com recheio. Cubra tudo com a farofa e leve ao forno a 180º graus. Deixe cozinhar, de vez em quando olhe para ver através do vidro da travessa, se as maçãs estão cozidas e observe a farofa se já está dourada.

Quando as maçãs estiverem cozidas e a farofa dourada estiver pronta.



*Menu*  
VEGANO

*R*  
RICARDO VARGAS  
NUTRICIONISTA