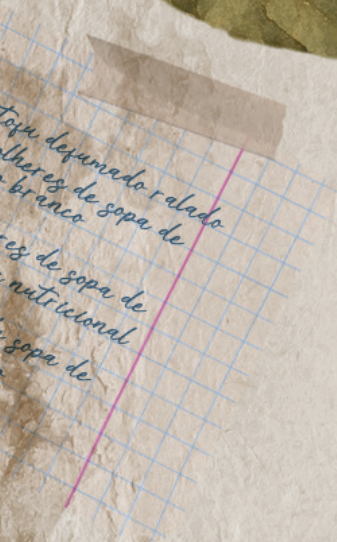




folha de louro



lentilha



receitas para festas de

fim de ano



nozes



uva



romã



azeitona



canela



SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA



receitas para festas de **fim de ano**

Mais do que celebrar as festas de final de ano com união e amor entre as pessoas, podemos estender nossa compaixão aos animais e criar um impacto positivo para o nosso planeta.

Pensando nisso, disponibilizamos neste ebook gratuito 8 receitas veganas deliciosas para suas festas, elaboradas pelas *chefs* Camila Botelho e Myllena Salles.

Não se esqueça de nos contar o que achou e marcar a @sociedadevegetariana em suas redes sociais.
Vamos adorar ver as receitas por aí :)

Esperamos que goste!

SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA

Índice

ENTRADA

- 4 **Caprese ao Peito**
- 5 **Salpicão de Grão-de-Bico**

DRINK

- 6 **Moscow Mule**
- 7 **Batida de Paçoca**

PRATO PRINCIPAL

- 8 **Assado de Grão-de-bico**
- 9 **Rocambole de Lentilha**

SOBREMESA

- 11 **Torta de Doce de Leite**
- 12 **Rabanada**

ENTRADA

@chefcabotelho

Caprese ao Pesto

INGREDIENTES

- 4 tomates

Para o queijo

- 100 gramas de castanha-de-caju crua sem sal
- 400 ml de água
- 2 colheres de sopa de *psyllium*
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- Sal a gosto
- 1 colher de sobremesa de alho
- 1 colher de sobremesa de levedura nutricional

Para o pesto

- ½ xícara de castanha-do-pará
- ½ xícara de azeite
- 1 colher de sobremesa de levedura nutricional
- Sal a gosto
- 20 folhas de manjeriço

COMO PREPARAR

- 4 tomates

Para o queijo

- Deixe as castanhas de molho por 8 horas e depois descarte a água;
- Hidrate o psyllium nos 400 ml de água por 2 horas;
- Bata todos os ingredientes no liquidificador;
- Despeje a mistura em um pote e leve à geladeira por 3 horas.

Para o pesto

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador;
2. Sirva com uma rodela de tomate, uma fatia de “queijo”, finalizando com o pesto.

Rendimento: 6 porções



ENTRADA

@liih_salespb

Salpicão de Grão-de-bico

INGREDIENTES

- 1 e ½ xícara de grão-de-bico cozido
- 1 cenoura pequena ralada
- 1 lata de milho em conserva
- 1 lata de ervilha em conserva (reserve a água da conserva)
- 3 colheres de sopa de uvas-passas
- 1 cebola-roxa média fatiada em meia-lua
- 1 xícara de vagem picada
- ½ xícara de azeitona-verde fatiada
- 3 colheres de sopa de salsinha picada
- batata-palha

Para a maionese de aquafaba

- Água da conserva da ervilha
- 2 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de mostarda
- 1 colher de sopa de vinagre branco
- Óleo vegetal até dar o ponto
- Sal a gosto

COMO PREPARAR

1. Refogue a vagem com um pouco de azeite por 5 minutos até que esteja macia;
2. Em uma vasilha, coloque todos os ingredientes e misture bem. Reserve.

Para a maionese de aquafaba

1. Bata os ingredientes no liquidificador exceto o óleo, bata por 1 minuto até que fique homogêneo;
2. Diminua a velocidade e adicione o óleo aos poucos, deixando cair em fio enquanto

- bate, a maionese vai engrossar conforme vai adicionando o óleo, desligue quando parar de bater a parte superior da maionese;
3. Em seguida misture a maionese com os ingredientes do salpicão. Sirva Frio.

Rendimento: 6 porções



DRINK

@chefcabotelho

Moscow Mule

INGREDIENTES

- 50 ml de vodca
- 80 ml de água com gás gelada
- 20 ml de suco de limão
- 20 ml de melado de cana
- 1 gota de óleo essencial de limão comestível (opcional)

COMO PREPARAR

1. Misture todos os ingredientes e despeje na caneca.

ESPUMA DE GENGIBRE

- 1 colher de sopa de raspas de gengibre fresco
- 1 limão espremido
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 1 gota de óleo essencial de gengibre comestível (opcional)
- 1 xícara de de aquafaba (água do grão-de-bico, pode ser enlatado)
- 1 colher de chá de *spirulina* azul (opcional)

COMO PREPARAR

1. Bata a água do grão de bico na batedeira por 20 minutos;
2. Em seguida, adicione os demais ingredientes e misture cuidadosamente;
3. Finalize o *drink* com a espuma.

Rendimento: 2 drinks



DRINK

@liih_salespb

Batida de Paçoca

INGREDIENTES

- 100 ml de vodka ou cachaça
- 400 ml de leite vegetal
- ½ colher de chá de baunilha
- 5 unidades de paçoca
- 4 colheres de sopa de melado
- 6 cubos de gelo

COMO PREPARAR

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador;
2. Divida a batida em 2 copos de 300 ml;
3. Decore com paçoca triturada.

Rendimento: 2 copos de 300 ml





PRATO PRINCIPAL

@chefcabotelho

Assado de Grão-de-bico

INGREDIENTES

Para a massa

- 2 xícaras de grão-de-bico cozido
- 3 dentes de alho ralado
- 1 cebola picada ralada
- ½ tofu defumado ralado
- 2 colheres de sopa de missô branco
- 4 colheres de sopa de levedura nutricional
- 1 colher de sopa de cebola em pó
- Sal a gosto ou sal defumado (cuidado para não salgar)
- Nozes e macadâmias defumadas e raladas para finalizar

Para a marinada

- ½ xícara de vinho tinto
- ½ xícara de *shoyu*
- 1 colher de sopa de molho de tomate
- 2 colheres de sopa de azeite
- ½ xícara de suco de laranja
- 1 colher de café de alho em pó
- 1 colher de café páprica defumada
- Sal a gosto (experimente antes de acertar o sal)

COMO PREPARAR

Para a marinada

1. Misture todos os ingredientes. Reserve.

Para a marinada

1. Pré aqueça o forno a 180 graus;
2. No processador, bata todos os ingredientes até formar uma massa uniforme;
3. Molde com as mãos da forma que preferir
4. Unte uma assadeira com óleo vegetal e

coloque a massa;

5. Ponha a marinada por cima e asse por 20 a 30 minutos;
6. Finalize com as nozes e macadâmias.

Rendimento: 10 porções



PRATO PRINCIPAL

@liih_sallespb

Rocambole de Lentilha

INGREDIENTES

Para a massa

- 2 xícaras de lentilha-verde cozida
- ½ xícara de proteína de soja granulada
- 4 dentes de alho amassados
- 2 colheres de sopa de salsinha bem picada
- 1 colher de chá de páprica defumada
- ½ colher de chá de cominho
- 1 pitada de noz-moscada
- 3 colheres de sopa de azeite
- ½ xícara de farinha de trigo ou farinha de aveia
- Sal a gosto

Para o recheio

- 200 gramas de *shimeji* branco
- 200 gramas de cogumelo paris
- 200 gramas de *shitake*
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho amassados
- 1 xícara de nozes picada
- 4 colheres de sopa de cebolinha picada
- 1 colher de sopa de *shoyu*
- Azeite para refogar
- Sal a gosto

Para o molho

- Molho barbecue (verificar ingredientes)
- 1 colher de sopa de melado

COMO PREPARAR

Para o recheio

1. Comece higienizando os cogumelos. Em seguida, fatie os cogumelos;
2. Em uma frigideira grande, refogue a cebola e o alho até que fiquem dourados;
3. Adicione os cogumelos e os demais ingredientes. Continue refogando até que os cogumelos estejam macios e sem líquido na frigideira. Reserve o recheio.



Para a massa

1. Pré-aqueça o forno a 200 graus;
2. Comece hidratando a proteína de soja em água fervente por aproximadamente 8 minutos. Em seguida, lave em água corrente, sempre espremendo até que a água esteja clara e com o cheiro neutro. Repita o processo 3 ou 4 vezes. Reserve;
3. Em uma vasilha grande, amasse a lentilha com o auxílio de um garfo;
4. Adicione todos os ingredientes na vasilha. Misture até que fique homogêneo;
5. Em uma folha de papel-manteiga, estique a massa para que se forme um retângulo;
6. Concentre o recheio no meio no sentido do comprimento. Deixe 1 dedo de massa livre nasostas, para que não caia o recheio;
7. Enrole a massa com o auxílio do papel-manteiga. Amasse levemente as pontas e o final da massa para que se feche;
8. Asse por aproximadamente 20 minutos. Faça uma mistura de molho *barbecue* e melado;
9. Tire do forno, passe o molho em todo o rocambole. Asse por mais 10 minutos.

Rendimento: 10 porções



SOBREMESA

@chefcabotelho

Torta de Doce de Leite

INGREDIENTES

Para a massa

- 1 e ½ xícara de aveia
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo
- ½ xícara de água
- 1 colher de sopa de carvão ativado

Para o doce de leite

- 1 xícara de castanha-de-caju crua sem sal
- ¼ de xícara de açúcar de coco
- 1 xícara de água
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de manteiga de cacau derretida

Para a calda de frutas vermelhas

- 2 xícara de frutas vermelhas
- 1 xícara de açúcar
- Suco de 1 limão

COMO PREPARAR

1. Misture todos os ingredientes no processador e bata até formar uma massinha de modelar.
2. Coloque a massa em uma forma de fundo removível. Fure a massa com um garfo e deixe assar por 30 minutos
3. Reserve a massa.

Para o doce de leite

1. Deixe a castanha de molho por 8 horas e depois, descarte a água;
2. Derreta a manteiga de cacau;
3. Bata todos o ingredientes no liquidificador até ficar bem cremoso;
4. Em seguida, leve ao fogo até ficar no ponto de brigadeiro e recheie a torta.

Rendimento: 8 porções



Para a calda de frutas vermelhas

1. Leve o restante ao fogo até caramelizar e reduzir em fogo baixo. Deixe esfriar;
2. Finalize a torta com a calda.



SOBREMESA

@liih_sallespb

Rabanada

INGREDIENTES

- 1 baguete amanhecido*
- 500 ml de leite vegetal
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- ½ colher de sopa de canela em pó
- ½ xícara de açúcar
- Óleo vegetal para fritar
- Mistura de açúcar refinado e canela para polvilhar

COMO PREPARAR

1. Corte a baguete com 2 dedos de espessura e reserve;
2. Em um **bowl** coloque o leite, açúcar, canela, baunilha e amido de milho. Com a ajuda de um garfo ou batedor, misture bem até que fique homogêneo;
3. Mergulhe rapidamente o pão na mistura e deixe escorrer o excesso;
4. Frite em óleo quente;
5. Deixe escorrer em uma peneira;
6. Passe a rabanada no açúcar e canela, para finalizar.

Rendimento: 12 porções



**verificar ingredientes do pão, se não contém nada de origem animal.*

*Dica: guarde o pão em uma **sacola plástica** para que não endureça.*

