

fim de ano

receitas para festas de

azeitona

nozes



uva

romã



canela



folha de louro

lentilha

tofu defumado ralado
cherves de sopa de
branco
egs de sopa de
nutricional
sopa de



fim de ano

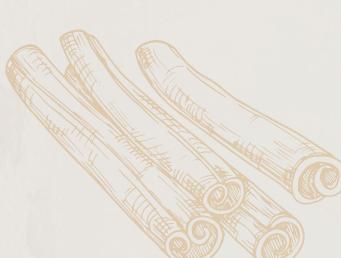
receitas para festas de

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!



Índice

ENTRADA

- 4 **Caprese ao Pesto**
- 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

- $\frac{1}{2}$ xícara de castanha-do-pará
- $\frac{1}{2}$ xícara de azeite
- 1 colher de sobremesa de levedura nutricional
- Sal a gosto
- 20 folhas de manjericão

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 rodelas de tomate, uma fatia de “queijo”, finalizando com o pesto.

Rendimento: 6 porções



ENTRADA @liih_salespb

Salpicão de Grão-de-bico

INGREDIENTES

- 1 e $\frac{1}{2}$ 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
- $\frac{1}{2}$ 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 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
- $\frac{1}{2}$ 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

- $\frac{1}{2}$ xícara de vinho tinto
- $\frac{1}{2}$ xícara de *shoyu*
- 1 colher de sopa de molho de tomate
- 2 colheres de sopa de azeite
- $\frac{1}{2}$ 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 massa

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



Rocambole de Lentilha

INGREDIENTES

Para a massa

- 2 xícaras de lentilha-verde cozida
- $\frac{1}{2}$ 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
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de cominho
- 1 pitada de noz-moscada
- 3 colheres de sopa de azeite
- $\frac{1}{2}$ 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 nas postas, 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 $\frac{1}{2}$ xícara de aveia
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo
- $\frac{1}{2}$ xícara de água
- 1 colher de sopa de carvão ativado

Para o doce de leite

- 1 xícara de castanha-de-caju crua sem sal
- $\frac{1}{4}$ 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 xícaras 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 os 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

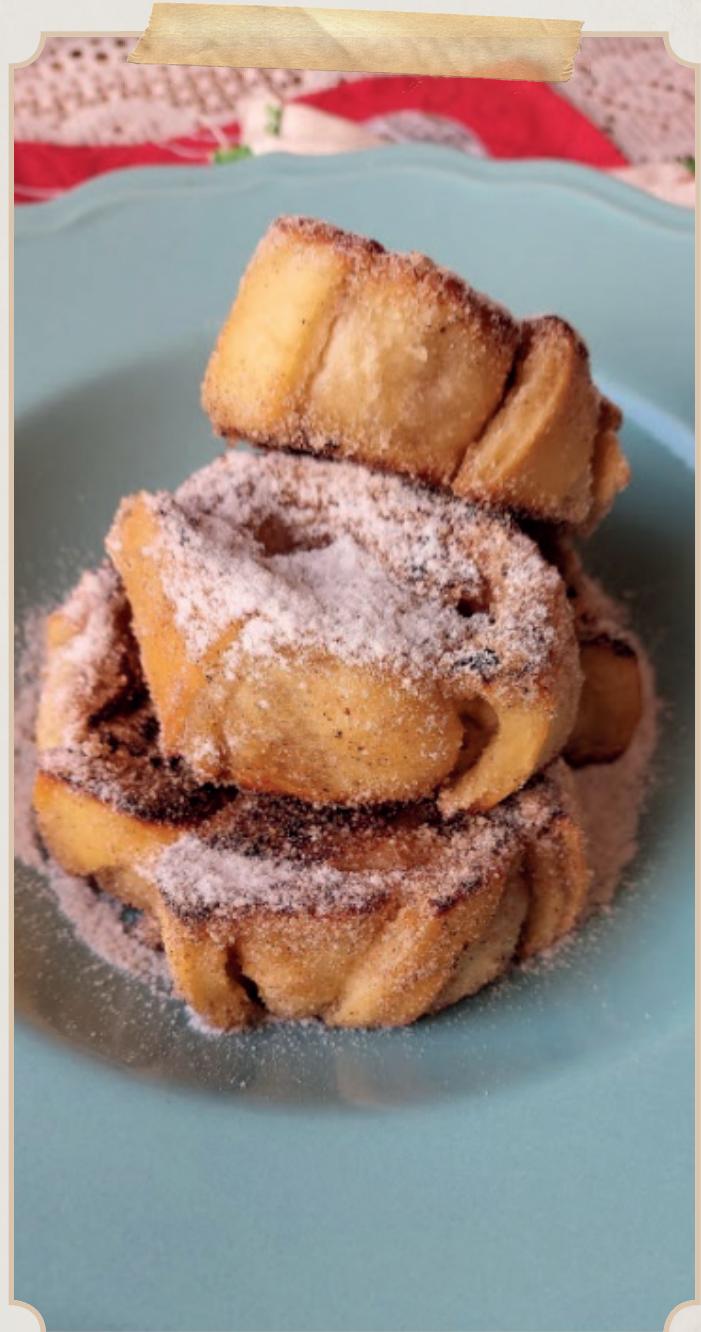
INGREDIENTES

- 1 baguete amanhecido*
- 500 ml de leite vegetal
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- $\frac{1}{2}$ colher de sopa de canela em pó
- $\frac{1}{2}$ 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.

