

LANCHES SAUDÁVEIS

12 RECEITAS VEGANAS



MARIANE OLIVEIRA

TODOS OS DIREITOS
RESERVADOS:

A CÂMARA BRASILEIRA DO LIVRO
CERTIFICA QUE A OBRA
INTELECTUAL DESCRITA ABAIXO,
ENCONTRA-SE REGISTRADA NOS
TERMOS E NORMAS LEGAIS DA
LEI N° 9.610/1998 DOS DIREITOS
AUTORAIS DO BRASIL.
CONFORME DETERMINAÇÃO
LEGAL, A OBRA AQUI
REGISTRADA NÃO PODE SER
PLAGIADA, UTILIZADA,
REPRODUZIDA OU DIVULGADA
SEM A AUTORIZAÇÃO DE SEU(S)
AUTOR(ES).

AS IMAGENS DE FOTOS FORAM
SELECIONADAS NA PLATAFORMA
DE DESIGN GRÁFICO
[CANVA.COM](https://canva.com), APENAS PARA FINS
ILUSTRATIVOS. AS PESSOAS
MOSTRADAS NAS IMAGENS NÃO
SÃO MODELOS.

DESCUBRA 12 RECEITAS DE LANCHES VEGANOS FÁCEIS, SABOROSOS E PERFEITOS PARA O DIA A DIA. ESTA SELEÇÃO INCLUI OPÇÕES DOCES E SALGADAS, IDEAIS PARA LEVAR NA MARMITA, SERVIR EM FESTAS OU MATAR A FOME ENTRE AS REFEIÇÕES. TODOS OS LANCHES SÃO FEITOS COM INGREDIENTES DE ORIGEM VEGETAL, ACESSÍVEIS E SIMPLES DE PREPARAR, MESMO PARA QUEM ESTÁ COMEÇANDO NA COZINHA VEGANA. USE ESTA LISTA COMO INSPIRAÇÃO PARA VARIAR O CARDÁPIO, EXPERIMENTAR NOVOS SABORES E MOSTRAR QUE COMER VEGANO PODE SER PRÁTICO, NUTRITIVO E CHEIO DE CRIATIVIDADE.

01

Sanduiche de Grão-de-Bico Cremoso

**INGREDIENTES (2-
3 SANDUÍCHES)**



- 1 XÍCARA DE GRÃO-DE-BICO COZIDO (OU 1 LATA ESCORRIDA)
- 2-3 COLHERES (SOPA) DE MAIONESE OU IOGURTE NATURAL
- 1 COLHER (CHÁ) DE MOSTARDA
- 1 COLHER (SOPA) DE SUCO DE LIMÃO
- 1 COLHER (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 2 COLHERES (SOPA) DE CENOURA RALADA
- 2 COLHERES (SOPA) DE CEBOLA ROXA BEM PICADA
- 2 COLHERES (SOPA) DE SALSINHA OU CEBOLINHA PICADA
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO
- FOLHAS DE ALFACE OU RÚCULA
- TOMATE EM FATIAS (OPCIONAL)
- 4-6 FATIAS DE PÃO INTEGRAL OU OUTRO DE SUA PREFERÊNCIA.

- COMO FAZER
- EM UMA TIGELA, AMASSE O GRÃO-DE-BICO COM UM GARFO, DEIXANDO ALGUNS PEDACINHOS INTEIROS PARA DAR TEXTURA.
- ADICIONE A MAIONESE OU IOGURTE, A MOSTARDA, O SUCO DE LIMÃO E O AZEITE. MISTURE BEM ATÉ FICAR CREMOSO.
- JUNTE A CENOURA RALADA, A CEBOLA ROXA E A SALSINHA OU CEBOLINHA. TEMPERE COM SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO E MISTURE NOVAMENTE.
- TOSTE LEVEMENTE AS FATIAS DE PÃO, SE DESEJAR. COLOQUE FOLHAS DE ALFACE OU RÚCULA SOBRE UMA FATIA, ESPALHE UMA CAMADA GENEROSA DO CREME DE GRÃO-DE-BICO E FINALIZE COM FATIAS DE TOMATE.
- FECHÉ COM A OUTRA FATIA DE PÃO, CORTE AO MEIO E SIRVA EM SEGUIDA. SE QUISER, LEVE À GELADEIRA POR 20-30 MINUTOS PARA FICAR AINDA MAIS FIRME E SABOROSO.

02

Wrap de hummus e legumes

INGREDIENTES



PARA O HUMMUS:

- 1 LATA (400 G) DE GRÃO-DE-BICO COZIDO E ESCORRIDO
- 2 COLHERES (SOPA) DE TAHINE (PASTA DE GERGELIM)
- 2 COLHERES (SOPA) DE SUCO DE LIMÃO
- 1 DENTE DE ALHO PEQUENO
- 2 A 4 COLHERES (SOPA) DE ÁGUA GELADA
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO.

PARA O WRAP:

- 2 A 4 TORTILHAS DE TRIGO OU WRAPS INTEGRAIS
- 1 CENOURA MÉDIA RALADA OU EM TIRAS FINAS
- 1/2 PEPINO EM TIRAS FINAS
- 1/2 PIMENTÃO VERMELHO EM TIRAS
- FOLHAS DE ALFACE, RÚCULA OU MIX DE FOLHAS
- TOMATE EM FATIAS FINAS (OPCIONAL)
- AZEITE, SAL, PIMENTA E LIMÃO A GOSTO PARA TEMPERAR OS LEGUMES.

COMO FAZER

1. PREPARE O HUMMUS:
EM UM PROCESSADOR,
COLOQUE O GRÃO-DE-BICO, O
TAHINE, O SUCO DE LIMÃO, O
ALHO, O AZEITE, SAL E
PIMENTA. BATA ATÉ FORMAR
UM CREME LISO,
ADICIONANDO A ÁGUA
GELADA AOS POUCOS ATÉ
ATINGIR A TEXTURA DESEJADA.
AJUSTE O TEMPERO.
2. PREPARE OS LEGUMES:
CORTE A CENOURA, O PEPINO
E O PIMENTÃO EM TIRAS
FINAS. TEMPERE LEVEMENTE
COM AZEITE, SAL, PIMENTA E
ALGUMAS GOTAS DE LIMÃO, SE
DESEJAR.

3. MONTE O WRAP:

AQUEÇA RAPIDAMENTE A TORTILHA EM FRIGIDEIRA SECA PARA FICAR MAIS MALEÁVEL. ESPALHE UMA CAMADA GENEROSA DE HUMMUS NO CENTRO, ADICIONE AS FOLHAS VERDES E DISTRIBUA OS LEGUMES POR CIMA. DOBRE AS LATERAIS E ENROLE FIRMEMENTE.

4. SIRVA:

CORTE O WRAP AO MEIO NA DIAGONAL E SIRVA EM SEGUIDA. FICA ÓTIMO COMO LANCHE LEVE, ALMOÇO RÁPIDO OU OPÇÃO VEGANA PARA O DIA A DIA.

03

Tostada de Abacate

INGREDIENTES
(1-2 TOSTADAS)



- 2 FATIAS DE PÃO INTEGRAL OU DE FERMENTAÇÃO NATURAL
- 1/2 ABACATE MADURO
- 1 COLHER (CHÁ) DE SUCO DE LIMÃO
- 1 COLHER (CHÁ) DE AZEITE DE OLIVA
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO
- OPCIONAL: TOMATE-CEREJA, OVO MEXIDO OU POCHÊ, SEMENTES (CHIA, GERGELIM) E FOLHAS VERDES.

- COMO FAZER
- 1. TORRE AS FATIAS DE PÃO ATÉ FICAREM DOURADAS E CROCANTES.
- 2. EM UMA TIGELA, AMASSE O ABACATE COM O SUCO DE LIMÃO, O AZEITE, SAL E PIMENTA ATÉ FORMAR UM CREME RÚSTICO.
- 3. ESPALHE O CREME DE ABACATE SOBRE AS TOSTADAS AINDA QUENTES.
- 4. FINALIZE COM OS ACOMPANHAMENTOS DE SUA PREFERÊNCIA, COMO TOMATE, OVO E SEMENTES.
- 5. SIRVA IMEDIATAMENTE, AINDA CROCANTE, COMO CAFÉ DA MANHÃ, LANCHE OU REFEIÇÃO LEVE.

04

Bolinho assado de lentilha

INGREDIENTES



- 2 XÍCARAS DE LENTILHA COZIDA E BEM ESCORRIDA
- 1/2 XÍCARA DE FARINHA DE AVEIA OU FARINHA DE TRIGO
- 1/2 CEBOLA MÉDIA BEM PICADA
- 2 DENTES DE ALHO AMASSADOS
- 2 COLHERES (SOPA) DE CHEIRO-VERDE PICADO
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE OU ÓLEO
- 1/2 CENOURA RALADA (OPCIONAL, PARA DAR TEXTURA)
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL (AJUSTE A GOSTO)
- 1/2 COLHER (CHÁ) DE PÁPRICA DOCE OU DEFUMADA
- PIMENTA-DO-REINO E OUTRAS ERVAS A GOSTO.

MODO DE PREPARO

AMASSE A LENTILHA COZIDA COM UM GARFO OU PROCESSADOR ATÉ FORMAR UMA PASTA RÚSTICA, AINDA COM ALGUNS PEDACINHOS. EM UMA TIGELA, MISTURE A LENTILHA COM A CEBOLA, O ALHO, O CHEIRO-VERDE, A CENOURA RALADA, O AZEITE E OS TEMPEROS. ACRESCENTE A FARINHA AOS POUCOS, APENAS ATÉ CONSEGUIR UMA MASSA QUE MODELE SEM GRUDAR DEMAIS NAS MÃOS.

PRÉ-AQUEÇA O FORNO A 200 °C E UNTE LEVEMENTE UMA ASSADEIRA OU FORRE COM PAPEL MANTEIGA.

MODELE BOLINHOS DO TAMANHO DE UMA NOZ, DISPONHA NA ASSADEIRA E PINCELE COM UM FIO DE AZEITE.

ASSE POR CERCA DE 20-25 MINUTOS, VIRANDO NA METADE DO TEMPO, ATÉ DOURAR POR FORA E FICAR FIRME POR DENTRO. SIRVA QUENTE COMO PETISCO OU ACOMPANHAMENTO.

05

Palitos de legumes com molho tahine

INGREDIENTES



PARA OS PALITOS DE LEGUMES

- 1 CENOURA GRANDE,
CORTADA EM PALITOS
- 1 PEPINO, SEM SEMENTES,
CORTADO EM PALITOS
- 1 PIMENTÃO VERMELHO, EM
TIRAS
- 1 PIMENTÃO AMARELO, EM
TIRAS
- 1 TALO DE SALSÃO (AIPO),
EM BASTÕES (OPCIONAL)
- SAL E PIMENTA A GOSTO
(OPCIONAL).

PARA O MOLHO DE TAHINE

- 3 COLHERES (SOPA) DE TAHINE (PASTA DE GERGELIM)
- 2 A 3 COLHERES (SOPA) DE ÁGUA FILTRADA
- SUCO DE 1/2 LIMÃO
- 1 DENTE DE ALHO PEQUENO, BEM PICADO OU AMASSADO
- 1 COLHER (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- SAL A GOSTO
- PIMENTA-DO-REINO OU PÁPRICA A GOSTO (OPCIONAL)
- SALSINHA OU COENTRO PICADO PARA FINALIZAR (OPCIONAL).

COMO FAZER

PREPARO DOS LEGUMES

LAVE BEM TODOS OS LEGUMES EM ÁGUA CORRENTE. DESCASQUE A CENOURA, SE DESEJAR, E CORTE EM PALITOS DO MESMO TAMANHO PARA COZINHAR POR IGUAL. CORTE O PEPINO EM BASTÕES, RETIRANDO AS SEMENTES SE FOREM MUITO ÚMIDAS. FATIE OS PIMENTÕES EM TIRAS FINAS, DESCARTANDO SEMENTES E PARTES BRANCAS. SE USAR SALSÃO, CORTE EM BASTÕES. MANTENHA TUDO BEM SECO PARA O MOLHO ADERIR MELHOR.

PREPARO DO MOLHO TAHINE

EM UMA TIGELA, COLOQUE O TAHINE, O SUCO DE LIMÃO, O ALHO E O AZEITE. MISTURE BEM COM UM GARFO OU FOUET. ACRESCENTE A ÁGUA AOS POUCOS, MEXENDO, ATÉ ATINGIR A CONSISTÊNCIA CREMOSA DESEJADA: NEM MUITO LÍQUIDA, NEM MUITO GROSSA. TEMPERE COM SAL, PIMENTA OU PÁPRICA E AJUSTE O LIMÃO, SE NECESSÁRIO. FINALIZE COM SALSINHA OU COENTRO PICADO.

MONTAGEM E SERVIÇO
DISPONHA OS PALITOS DE
LEGUMES EM UM PRATO OU
TRAVESSA, AGRUPANDO POR
CORES PARA FICAR MAIS BONITO.
COLOQUE O MOLHO TAHINE EM UM
POTINHO NO CENTRO OU EM
PEQUENOS RAMEQUINS
INDIVIDUAIS. SIRVA
IMEDIATAMENTE COMO ENTRADA,
LANCHE SAUDÁVEL OU
ACOMPANHAMENTO. SE QUISE,
MANTENHA OS LEGUMES JÁ
CORTADOS EM POTE FECHADO NA
GELADEIRA POR ATÉ 2 DIAS E
PREPARE O MOLHO NA HORA DE
SERVIR.

**INGREDIENTES
(RENDE CERCA DE
20 UNIDADES
PEQUENAS)**



- 2 XÍCARAS DE POLVILHO AZEDO
- 1 XÍCARA DE POLVILHO DOCE
- 1 XÍCARA DE BATATA INGLESA OU MANDIOQUINHA BEM COZIDA E AMASSADA
- 1/3 DE XÍCARA DE ÓLEO VEGETAL (GIRASSOL OU CANOLA)
- 1 XÍCARA DE ÁGUA QUENTE OU LEITE VEGETAL SEM AÇÚCAR
- 1/3 DE XÍCARA DE LEVEDURA NUTRICIONAL OU QUEIJO VEGANO RALADO
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL (AJUSTE A GOSTO).

1/2 COLHER (CHÁ) DE
CÚRCUMA (OPCIONAL, PARA
COR DOURADA)
PIMENTA-DO-REINO E ERVAS
SECAS A GOSTO (OPCIONAL)
PRÉ-AQUEÇA O FORNO A 200
°C E UNTE LEVEMENTE UMA
ASSADEIRA OU FORRE COM
PAPEL MANTEIGA. SEPRE
TODOS OS INGREDIENTES
ANTES DE COMEÇAR PARA
FACILITAR O PREPARO E
GARANTIR UMA MASSA
HOMOGÊNEA.

- COMO FAZER PASSO A PASSO
 - EM UMA TIGELA GRANDE, MISTURE O POLVILHO AZEDO, O POLVILHO DOCE, O SAL E A CÚRCUMA.
 - AQUEÇA A ÁGUA OU LEITE VEGETAL COM O ÓLEO ATÉ QUASE FERVER E DESPEJE SOBRE OS SECOS, MEXENDO COM UMA COLHER ATÉ FORMAR UMA FAROFA ÚMIDA.
 - QUANDO AMORNAR, ACRESCENTE A BATATA AMASSADA E A LEVEDURA NUTRICIONAL OU QUEIJO VEGANO. SOVE COM AS MÃOS ATÉ OBTER UMA MASSA LISA E MALEÁVEL.

- SE ESTIVER MUITO SECA, ADICIONE PEQUENAS COLHERADAS DE ÁGUA; SE ESTIVER MUITO PEGAJOSA, POLVILHE UM POUCO MAIS DE POLVILHO.
- MODELE BOLINHAS DO TAMANHO DE UMA NOZ E DISPONHA NA ASSADEIRA, DEIXANDO ESPAÇO ENTRE ELAS.
- ASSE POR 20-25 MINUTOS, ATÉ CRESCEREM E FICAREM LEVEMENTE DOURADAS POR FORA, MANTENDO O INTERIOR MACIO.
- SIRVA AINDA QUENTES, ACOMPANHADAS DE CAFÉ, CHÁ OU SEU RECHEIO VEGANO FAVORITO.

Cookies de Aveia e Banana

**INGREDIENTES
(RENDE CERCA
DE 12 COOKIES):**



- 2 BANANAS MADURAS
AMASSADAS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AVEIA EM
FLOCOS FINOS OU GROSSOS
- 2 COLHERES (SOPA) DE MEL
OU AÇÚCAR MASCADO
(OPCIONAL)
- 1 COLHER (CHÁ) DE CANELA
EM PÓ (OPCIONAL)
- 1 COLHER (CHÁ) DE
ESSÊNCIA DE BAUNILHA
(OPCIONAL)
- 2 COLHERES (SOPA) DE
UVAS-PASSAS, GOTAS DE
CHOCOLATE OU CASTANHAS
PICADAS (OPCIONAL)
- PITADA DE SAL.

- COMO FAZER:
- PREAQUEÇA O FORNO A 180 °C E UNTE LEVEMENTE UMA ASSADEIRA OU FORRE COM PAPEL MANTEIGA.
- EM UMA TIGELA, AMASSE BEM AS BANANAS ATÉ FORMAR UM PURÊ.
- ADICIONE A AVEIA, O MEL OU AÇÚCAR, A CANELA, A BAUNILHA, A PITADA DE SAL E OS COMPLEMENTOS QUE DESEJAR. MISTURE ATÉ FICAR UMA MASSA ÚMIDA E HOMOGÊNEA.
- COM UMA COLHER, FAÇA PORÇÕES DE MASSA NA ASSADEIRA, MODELANDO EM FORMATO DE COOKIES E ACHATANDO LEVEMENTE.
- ASSE POR CERCA DE 12-18 MINUTOS, ATÉ FIRMAREM E DOURAREM LEVEMENTE NAS BORDAS.
- RETIRE DO FORNO, DEIXE ESFRIAR ALGUNS MINUTOS NA ASSADEIRA E DEPOIS TRANSFIRA PARA UMA GRADE. GUARDE EM POTE BEM FECHADO POR ATÉ 3 DIAS.

08

Mix de nuts e frutas secas

**INGREDIENTES
BÁSICOS
(RENDE CERCA
DE 4 PORÇÕES)**



- 1/2 XÍCARA DE CASTANHA-DE-CAJU CRUA OU TORRADA SEM SAL
- 1/2 XÍCARA DE AMÊNDOAS CRUAS OU TORRADAS SEM SAL
- 1/4 DE XÍCARA DE NOZES OU CASTANHA-DO-PARÁ PICADAS
- 1/3 DE XÍCARA DE UVAS-PASSAS CLARAS OU ESCURAS
- 1/3 DE XÍCARA DE DAMASCOS SECOS PICADOS
- 1/4 DE XÍCARA DE CRANBERRY SECA OU OUTRA FRUTA SECA DE SUA PREFERÊNCIA
- OPCIONAL: 2 COLHERES (SOPA) DE SEMENTES (CHIA, ABÓBORA OU GIRASSOL)
- OPCIONAL: 2 COLHERES (SOPA) DE PEDACINHOS DE CHOCOLATE AMARGO (70% CACAU OU MAIS).

COMO FAZER:

- SEPARE TODOS OS INGREDIENTES EM POTES OU TIGELAS, VERIFICANDO SE AS NUTS ESTÃO SEM SAL OU COM POUCO SAL.
- PIQUE AS FRUTAS SECAS MAIORES, COMO DAMASCO E CASTANHA-DO-PARÁ, EM PEDAÇOS MÉDIOS PARA FACILITAR NA HORA DE COMER.
- EM UMA TIGELA GRANDE, COLOQUE TODAS AS NUTS, AS FRUTAS SECAS E, SE DESEJAR, AS SEMENTES E O CHOCOLATE AMARGO.
- MISTURE BEM COM UMA COLHER OU COM AS MÃOS LIMPAS, ATÉ QUE TUDO FIQUE BEM DISTRIBUÍDO.

TRANSFIRA O MIX PARA UM POTE DE VIDRO BEM FECHADO E CONSERVE EM LOCAL FRESCO E SECO POR ATÉ 2-3 SEMANAS.

PARA LEVAR COMO LANCHE, SEPRE PORÇÕES DE 1/4 DE XÍCARA EM SAQUINHOS OU POTINHOS INDIVIDUAIS.

DICA: AJUSTE AS QUANTIDADES E TIPOS DE NUTS E FRUTAS DE ACORDO COM O SEU GOSTO, SEMPRE MANTENDO UM EQUILÍBRIO ENTRE OLEAGINOSAS E FRUTAS PARA NÃO FICAR DOCE DE MAIS.

09

Patê de tofu com ervas

INGREDIENTES



- 200 G DE TOFU FIRME, ESCORRIDO
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 1 DENTE DE ALHO PEQUENO, PICADO
- 2 COLHERES (SOPA) DE SUCO DE LIMÃO
- 2 COLHERES (SOPA) DE SALSINHA FRESCA PICADA
- 1 COLHER (SOPA) DE CEBOLINHA PICADA
- 1 COLHER (SOPA) DE MANJERICÃO OU ORÉGANO FRESCO PICADO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO
- 2 A 3 COLHERES (SOPA) DE ÁGUA OU LEITE VEGETAL PARA AJUSTAR A TEXTURA.

COMO FAZER

COLOQUE O TOFU ESCORRIDO EM UM PROCESSADOR DE ALIMENTOS OU LIQUIDIFICADOR. ADICIONE O AZEITE, O ALHO, O SUCO DE LIMÃO, AS ERVAS FRESCAS, SAL E PIMENTA. BATA ATÉ OBTER UM CREME LISO, RASPANDO AS LATERAIS SE NECESSÁRIO. ACRESCENTE A ÁGUA OU LEITE VEGETAL AOS POUCOS, APENAS O SUFICIENTE PARA CHEGAR NA CONSISTÊNCIA DE PATÊ, CREMOSO PORÉM FIRME.

AJUSTE O TEMPERO, TRANSFIRA PARA UM POTE COM TAMPA E LEVE À GELADEIRA POR PELO MENOS 30 MINUTOS PARA FIRMAR E REALÇAR O SABOR. SIRVA COM PÃES, TORRADAS, PALITOS DE LEGUMES OU COMO RECHEIO DE SANDUÍCHES.

10

Mini pizzas veganas

INGREDIENTES DA MASSA



- 2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO (PODE SER MEIO A MEIO INTEGRAL)
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO BIOLÓGICO SECO INSTANTÂNEO
- 1 COLHER (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 3/4 DE XÍCARA DE ÁGUA MORNA (APROXIMADAMENTE).

MODO DE PREPARO DA MASSA EM UMA TIGELA, MISTURE FARINHA, FERMENTO, AÇÚCAR E SAL. ACRESCENTE O AZEITE E A ÁGUA MORNA AOS POUCOS, MEXENDO ATÉ FORMAR UMA MASSA MACIA E QUE NÃO GRUDE NAS MÃOS. SOVE POR CERCA DE 8-10 MINUTOS, ATÉ FICAR LISA E ELÁSTICA. CUBRA COM UM PANO E DEIXE DESCANSAR EM LOCAL MORNHO POR 40-60 MINUTOS, OU ATÉ DOBRAR DE VOLUME. DEPOIS, DIVIDA A MASSA EM PEQUENAS PORÇÕES E ABRA DISCOS DE MINI PIZZA COM CERCA DE 8-10 CM DE DIÂMETRO.

MOLHO E COBERTURAS VEGANAS

- 1 XÍCARA DE MOLHO DE TOMATE PRONTO OU CASEIRO
- ORÉGANO, SAL E PIMENTA A GOSTO
- LEGUMES EM CUBOS: TOMATE, PIMENTÃO, CEBOLA ROXA, MILHO, AZEITONAS
- QUEIJO VEGANO RALADO OU TOFU TEMPERADO ESFARELADO (OPCIONAL)
- FOLHAS DE MANJERICÃO FRESCO PARA FINALIZAR.

COMO MONTAR E ASSAR
PRÉ-AQUEÇA O FORNO A 220
°C. COLOQUE OS DISCOS DE
MASSA EM UMA ASSADEIRA
LEVEMENTE UNTADA E FURE
LEVEMENTE COM UM GARFO.
ESPALHE UMA FINA CAMADA
DE MOLHO DE TOMATE,
TEMPERE COM ORÉGANO E
ADICIONE AS COBERTURAS
VEGANAS DE SUA
PREFERÊNCIA, FINALIZANDO
COM QUEIJO VEGANO OU
TOFU. ASSE POR 12-18
MINUTOS, ATÉ AS BORDAS
DOURAREM E O RECHEIO
AQUECER BEM. SIRVA EM
SEGUIDA, DECORANDO COM
MANJERICÃO FRESCO E UM
FIO DE AZEITE.

11

Smoothie bowl de frutas

INGREDIENTES DA BASE DO SMOOTHIE



- 1 BANANA MADURA
CONGELADA EM RODELAS
- 1/2 XÍCARA DE MORANGOS
OU FRUTAS VERMELHAS
CONGELADAS
- 1/2 XÍCARA DE MANGA OU
OUTRA FRUTA DOCE
CONGELADA
- 1/2 XÍCARA DE IOGURTE
NATURAL OU VEGETAL
- 1/4-1/2 XÍCARA DE LEITE
VEGETAL, APENAS O
SUFICIENTE PARA BATER
CREMOSO
- 1 COLHER DE SOPA DE
AVEIA EM FLOCOS OU CHIA
(OPCIONAL, PARA DAR MAIS
CONSISTÊNCIA)
- MEL, AGAVE OU OUTRO
ADOÇANTE A GOSTO
(OPCIONAL).

- COBERTURAS SUGERIDAS
- FRUTAS FRESCAS EM FATIAS
(BANANA, MORANGO, KIWI,
MANGA)
- GRANOLA CROCANTE
- SEMENTES (CHIA, LINHAÇA,
GIRASSOL)
- CASTANHAS OU AMÊNDOAS
PICADAS
- COCO RALADO SEM
AÇÚCAR.

COMO FAZER O SMOOTHIE BOWL

1. COLOQUE NO
LIQUIDIFICADOR A BANANA
CONGELADA, AS FRUTAS
CONGELADAS, O IOGURTE E A
AVEIA OU CHIA, SE ESTIVER
USANDO.

2. ADICIONE PRIMEIRO A
MENOR QUANTIDADE DE
LEITE. BATA EM VELOCIDADE
ALTA, PARANDO PARA MEXER
SE NECESSÁRIO, ATÉ OBTER
UM CREME BEM ESPESSO E
HOMOGÊNEO. SE ESTIVER
MUITO PESADO PARA BATER,
ACRESCENTE MAIS UM POUCO
DE LEITE, SEMPRE AOS
POUCOS, PARA NÃO FICAR
LÍQUIDO DEMAIS.

3. PROVE E ADOCE A GOSTO COM MEL, AGAVE OU OUTRO ADOÇANTE. BATA RAPIDAMENTE APENAS PARA MISTURAR.
4. DESPEJE O CREME EM UMA TIGELA LARGA. ALISE A SUPERFÍCIE COM UMA COLHER.
5. DECORE COM AS COBERTURAS ESCOLHIDAS: ORGANIZE AS FRUTAS EM FILEIRAS, FINALIZE COM GRANOLA, SEMENTES, CASTANHAS E COCO RALADO. SIRVA IMEDIATAMENTE PARA MANTER A TEXTURA CREMOSA E REFRESCANTE.

12

Barrinhas caseiras de cereais

INGREDIENTES



- 2 XÍCARAS DE AVEIA EM FLOCOS (FINOS OU GROSSOS)
- 1/2 XÍCARA DE MIX DE SEMENTES (LINHAÇA, CHIA, GIRASSOL, GERGELIM)
- 1/2 XÍCARA DE FRUTAS SECAS PICADAS (UVA-PASSA, DAMASCO, TÂMARA, CRANBERRY)
- 1/2 XÍCARA DE OLEAGINOSAS PICADAS (CASTANHA, AMÊNDOA, NOZ, AMENDOIM)
- 1/3 A 1/2 XÍCARA DE MEL OU MELADO DE CANA
- 2 A 3 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE COCO OU MANTEIGA DERRETIDA
- 1 PITADA DE SAL E 1 COLHER (CHÁ) DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA (OPCIONAL).

MODO DE PREPARO

PREAQUEÇA O FORNO A 180 °C
E UNTE UMA ASSADEIRA
PEQUENA OU FORRE COM
PAPEL MANTEIGA.

EM UMA TIGELA GRANDE,
MISTURE A AVEIA, SEMENTES,
FRUTAS SECAS OLEAGINOSAS.
EM OUTRA TIGELA, MISTURE O
MEL (OU MELADO), O ÓLEO DE
COCO DERRETIDO, O SAL E A
BAUNILHA.

DESPEJE A MISTURA LÍQUIDA
SOBRE OS INGREDIENTES
SECOS E MEXA BEM ATÉ TUDO
FICAR ÚMIDO E HOMOGÊNEO.
TRANSFIRA PARA A
ASSADEIRA, ESPALHE E
PRESSIONE COM FIRMEZA
USANDO AS MÃOS OU O
FUNDO DE UM COPO.

ASSE POR CERCA DE 20-25
MINUTOS, ATÉ DOURAR
LEVEMENTE AS BORDAS.
DEIXE ESFRIAR
COMPLETAMENTE ANTES DE
CORTAR EM BARRINHAS.
GUARDE EM POTE HERMÉTICO
POR ATÉ 7 DIAS.

CLIQUE E COMPRE EBOOKS

TALVEZ VOCÊ GOSTE DESTES
LIVROS

SAIBA MAIS

