



Apresenta:

NATAL VEGANO

livro de receitas natalinas





INTRODUÇÃO

Prepare uma ceia mais colorida

Este livro nasce desse desejo: oferecer uma ceia vegetal cheia de vida, sabor e propósito. Cada receita foi pensada para aquecer o corpo e a alma, mostrando que comer bem é um ato de amor, consigo, com quem você ama e com o planeta.

Seja você vegetariano, vegano ou apenas curioso por uma mesa mais saudável, aqui encontrará combinações que encantam, surpreendem e podem até virar novas tradições familiares.





CARDÁPIO

Lombo recheado

Risoto de legumes

Risoto de tomate seco

Farofa de uva passa

Salada de grão de bico

Bolinho de palmito

SOBREMESAS

Pavê de limão

Panetone

BEBIDAS

Caipirinha de cerveja

Clericot de vinho branco

Soda de verão

Smothie





LOMBO RECHEADO



MODO DE PREPARO

Forno: Retire da embalagem secundária. Coloque em uma forma com o molho de sua preferência e deixe assar por 15 minutos a 180° ou siga nosso molho sugestivo.

Frigideira: Retire da embalagem secundária, corte em fatias, sele em óleo ou azeite

Air fryer: Retire da embalagem secundária, e deixe de 10 a 15 minutos a 189° C.

Molho sugestivo: 1 copo e meio de suco de laranja ou abacaxi, 2 colheres de melado, 3 colheres de mostarda, 1 colher de ketchup 3 colheres de vinagre ou limão e 10 gotas de baunilha. Ferva até reduzir e regue o lombo.



RISOTO DE TOMATE SECO

INGREDIENTES

400g de risoto de tomate seco do Fogão Verde (contém: Arroz integral, proteína texturizada de soja, tomate seco, ervilha partida, cenoura, pimentão vermelho, pimentão verde, tomate, cebola e alho desidratados e condimentos.)



MODO DE PREPARO

Numa panela média, coloque 3 e 1/2 xícaras de água, sal a gosto, espere ferver. Então acrescente 200 g do risoto de tomate seco, deixe ferver com a panela semi-tampada em fogo baixo, cozinhe por 35 minutos ou até a água secar.



RISOTO DE LEGUMES

INGREDIENTES

400g de arroz cozido
200g de legumes variados cozidos
1 pimentão picado
Coentro picado
1 cebola picada
4 dentes de alho amassado
100g de azeitona picada
1 c.c de páprica defumada
2 c.s de azeite



MODO DE PREPARO

Refogue a cebola com o azeite
Adicione o alho e o pimentão, refogue também
Adicione os legumes já cozidos
Adicione o resto dos ingredientes
Por fim, misture todos
Decore com tomate cereja



FAROFA DE UVA PASSA



INGREDIENTES

300g de farinha de mandioca
100g de uva passa
1 cebola média picada
3 dentes de alho amassados
1 c.c de páprica defumada
1 c.c de tempero baiano
salsinha à gosto
100ml de óleo vegetal

MODO DE PREPARO

Refogue a cebola

Adicione o alho e refogue também

Junte a páprica defumada e o tempero baiano até dourar

Adicione a farinha de mandioca

Por fim, adicione as uvas passas





SALADA DE GRÃO DE BICO

INGREDIENTES

200g de grão de bico

Tomate

Pimentão

Coentro

Azeite

Temperos à gosto



MODO DE PREPARO

Deixe o grão de bico de molho por 24 horas, após isso escorra e cozinhe na panela de pressão por 8 minutos após pegar pressão;

Misture o grão de bico com os outros ingredientes;

Por fim, tempere e sirva.



BOLINHO DE PALMITO



INGREDIENTES

300g de palmito
4 c.s de farinha de trigo
Coentro
3 batatas inglesa
cozidas
Temperos à gosto
Farinha de rosca

MODO DE PREPARO

*Amasse as batatas;
Junte os outros ingredientes;
Misture até formar uma massa lisa;
Faça bolinhas e passe na farinha de rosca;
Por fim, frite mergulhando no óleo vegetal*





PAVÊ DE LIMÃO

INGREDIENTES

6 limões espremidos
1 pacote de biscoito
maizena
300ml de leite
condensado de
inhame (receita no
feed)
300ml de leite de
inhame em neve
4 c.s de açúcar



MODO DE PREPARO

Bata o leite condensado de inhame na batedeira até ficar em neve;
Misture o leite condensado a neve;
Adicione o açúcar e o suco de limão;
Faça camadas intercalando o creme e o biscoito;
Por fim, raspe cascas de limões por cima





PANETONE

INGREDIENTES

1/2 xícara de
aguafaba (água do
cozimento do grão de
bico)

4 xícaras de farinha
de trigo

1 xícara de açúcar

1/2 colher de sal

1/2 colher de
cúrcuma

1 c.c de raspas de
limão

1 c.s fermento
biológico seco

1 c.c de essência de
baunilha

1/2 xícara de óleo
vegetal

1 xícara de água

1 xícara de frutas
cristalizadas ou gotas
de chocolate amargo





PANETONE

MODO DE PREPARO

Adicione os ingredientes secos e a essência de baunilha e misture;

Despeje a aguafaba e vá solvando, solve BEM, por uns 10 minutos, o ponto da massa é lisa, homogênea e elástica;

Em seguida, cubra com pano e deixe descansar por 1 hora;

Massa crescida, abra ela e ponha as frutas cristalizadas ou as gotas de chocolate, solve novamente;

Corte a massa em duas, boleie, coloque nas formas de panetone e deixe descansar por 2 horas;

Após descansada, faça uma cruz em forma de cruz em cima da massa e leve ao forno pré-aquecido à 180° por 45 minutos;

Espere esfirrar pra cortar e deguste.





CAIPIRINHA DE CERVEJA



INGREDIENTES

- 1 lata de cerveja pilsen*
- 1 limão*
- 1 laranja*
- 2 c.s de açúcar*
- Gelo à gosto*

MODO DE PREPARO

*Lave o limão e a laranja e corte em quatro partes, não esqueça de retirar o miolo branco;
Distribua o limão a laranja em dois copos;
Adicione o açúcar e amasse com um socador;
Por fim, adicione a cerveja pilsen e o gelo*





CLERICOT DE VINHO

INGREDIENTES

*1 garrafa de vinho branco seco ou suave;
2 marças verdes picadas;
1 cacho de uvas;
5 morangos cortados
2 wiki cortados;
1/2 abacaxi picado
5 colheres de açúcar (caso opte pelo vinho seco)
2 doses de vermute branco (opcional)
Gelo à gosto*



MODO DE PREPARO

*Separe uma jarra de suco grande;
Adicione todos os ingredientes;
Misture bem;
Deixe o gelo apenas para o final;
Sirva imediatamente*



SODA DE VERÃO

INGREDIENTES

*1 litro de soda
limonada*

*Frutas variadas
cortadas*

Suco de maracujá



MODO DE PREPARO

Pique as frutas e coloque em uma forminha de gelo;

Misture o suco de maracujá com água;

Complete a forma com o suco de maracujá e congele;

Coloque a soda em uma jarra e adicione os cubos coloridos;

Conforme o gelo derreter, o gosto do suco vai para a soda e as frutas ficam expostas para serem comidas



SMOTHIE



INGREDIENTES

400ml de suco de abacaxi
200ml de leite de coco
1 cx de morangos

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador;
Decorre como preferir e sirva