

www.rachelnutricionista.com.br
contato@rachelnutricionista.com.br
(11) 9-5699-6699

Cozinha vegetarianana

RECEITAS E DICAS DA NUTRI

Rf
RACHEL FRANCISCHI



@rachel_nutricionista

Prefácio

É uma alegria ver a mesa colorida e repleta. A refeição torna-se um momento especial, de conexão e vínculo com a Mãe Natureza, com nós mesmos e com aqueles com quem partilhamos o alimento. A culinária baseada apenas em ingredientes de origem vegetal traz nutrição, respeito e conexão com a vida.

Para comer bem, precisamos escolher o quê iremos comer, precisamos que os alimentos estejam disponíveis e que tenhamos acesso físico e financeiro a eles. E precisamos prepará-los.



Preparar os alimentos é a premissa quando optamos por comer mais saudavelmente. Diferente dos alimentos processados e produtos ultraprocessados, alguém precisa preparar a comida de verdade. Nem que seja só para higienizar, cortar ou descascar, um mínimo preparo é necessário.

Por isso preparei esse livro para você, com dicas, receitas e ideias de como preparar a comida de verdade, de modo prático e saudável, para toda a família! Resgatar nossas tradições culinárias é fundamental para melhorar nossa nutrição. Todas as receitas aqui apresentadas foram testadas na minha própria cozinha e garanto que são relativamente fáceis de fazer.



A alimentação integral e baseada em plantas (do inglês whole-food plant-based diet) é a que utilizo nas preparações aqui apresentadas, por ser este o tipo de dieta mais nutritivo que existe. Mas você pode adaptar as receitas para melhor adequá-las ao seu paladar e necessidade nutricional. Indico nas receitas as opções isentas de produtos animais para as substituições nos pratos vegetarianos estritos, apresento substituições de açúcares para crianças com menos de 2 anos ou diabéticos e também substitutos de principais alérgenos em casos de pacientes com alergia alimentar.



Espero que esse material inspire refeições gostosas e nutritivas que façam parte do seu estilo de vida saudável.

Com carinho,

Rachel Francischi

A autora



Rachel Francischi é nutricionista há mais de duas décadas, formada pela Universidade de São Paulo (USP) e Mestre em Biologia Funcional e Molecular com ênfase em Bioquímica pela UNICAMP. Atuou como nutricionista das Nações Unidas (ONU) para América Latina e Caribe de 2007 a 2012.

É professora e palestrante convidada em cursos de graduação e pós-graduação no Brasil e exterior.

Autora do livro “Vegetarianismo e Veganismo em Nutrição Materno-Infantil” pela Editora Senac (2023).

Master Practitioner em Programação Neuro-Linguística (PNL), atende adultos e crianças de todas as idades em seu consultório em São Paulo e realiza oficinas de nutrição para famílias e profissionais de saúde.

É mãe do Lucas e do Tiago, pratica yoga e meditação e adora comer bem.

Prepare-se

Quando fui montar esse material para você, pensei que queria te presentear com mais do que um e-book de receitas. E por isso decidi te trazer aqui informações e dicas valiosas sobre o mundo da alimentação isenta de animais.

Por isso vou te contar aqui parte das diversas informações que costumo compartilhar com meus clientes em acompanhamento nutricional comigo.



Aqui você vai encontrar:

*Praticidade
Dicas
Receitas veggie
Gostosuras
Nutrição*

Antes de começar...

✔ Organizar a compra semanal de frutas, verduras e legumes, com data programada para ir à feira, hortifrutti ou receber cestas de orgânicos.

Na hora de escolher, buscar mais variedade de alimentos e menos quantidade, para evitar desperdícios.



✔ Manter a geladeira organizada ajuda e muito, veja essas dicas:

- Alimentos sempre cobertos ou em potes com tampa.
- Para facilitar, as folhas podem ser higienizadas previamente e armazenadas prontas para consumo.





- ✔ Legumes também podem ficar pre-preparados:
 - Higienizados e se necessário pré-cortados (brócolis, couve-flor, cenouras, tomate-cereja, pepino, talos de erva-doce, beterraba etc).

- ✔ Nas prateleiras na altura da vista, buscar acondicionar sempre alimentos naturais: legumes, frutas, verduras etc.

- ✔ Nas gavetas (escondido dos olhos), armazenar os alimentos processados.



Despensa organizada ajuda a comer mais saudável:

- Único alimento à vista na cozinha deve ser uma fruteira bonita e colorida.
- Todos os demais alimentos guardados em armários ou na geladeira.
- Pães, biscoitos, guloseimas e produtos ultraprocessados, se houver, devem ser armazenados em armários superiores ou inferiores de difícil acesso e longe da vista.

Preparo de verduras e legumes



Quais folhas você come com frequência?

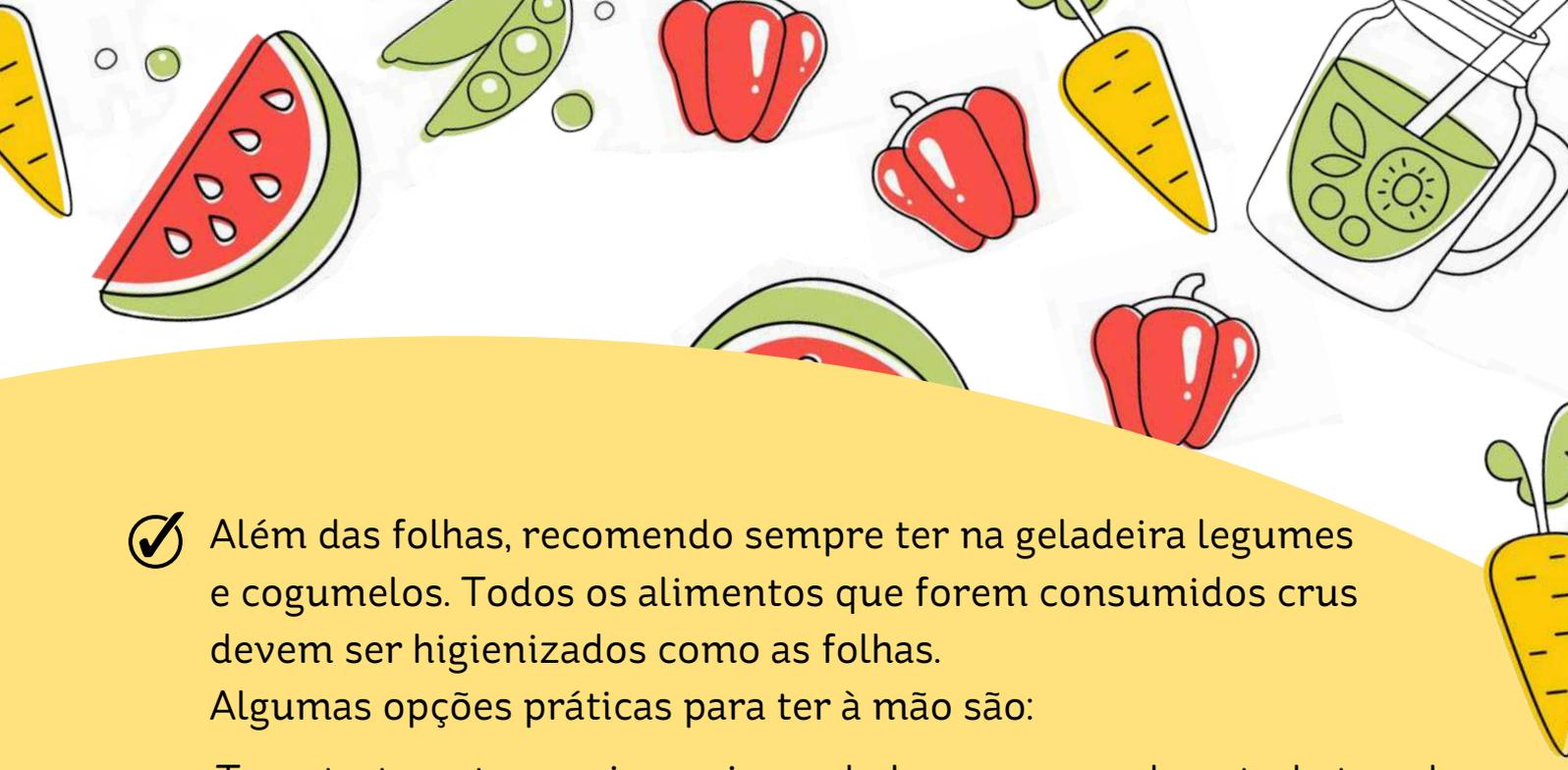
Tem tanta opção gostosa: alface lisa, americana, roxa, romana, crespa, couve-manteiga, rúcula, agrião, escarola, espinafre, repolho, acelga, couve-kale, taioba, bertalha, almeirão, mostarda, catalônia etc.

O segredo para comer mais verduras é sempre tê-las à mão já higienizadas e prontas para o consumo:

- 1) Lavar as folhas uma a uma em água corrente para retiradas das impurezas visíveis
- 2) Numa bacia, colocar as folhas de molho submersas em água com 20 gotas de hipoclorito de sódio (há várias marcas à venda nos mercados) em 1 litro de água
- 3) Aguardar 15 minutos
- 4) Enxaguar em água corrente
- 5) Secar as folhas com um secador próprio para salada ou secar em pano de prato ou guardanapo
- 6) Guardar em potes hermeticamente fechados com papel toalha forrando o pote. Estão prontas para consumo!
- 8) Duram cerca de 4 a 6 dias se armazenadas em geladeira, dependendo de quão frescas estavam na hora da colheita

“Depois dessa dica de pré-preparo de verduras, nunca mais fiquei sem minha saladinha na hora do almoço”



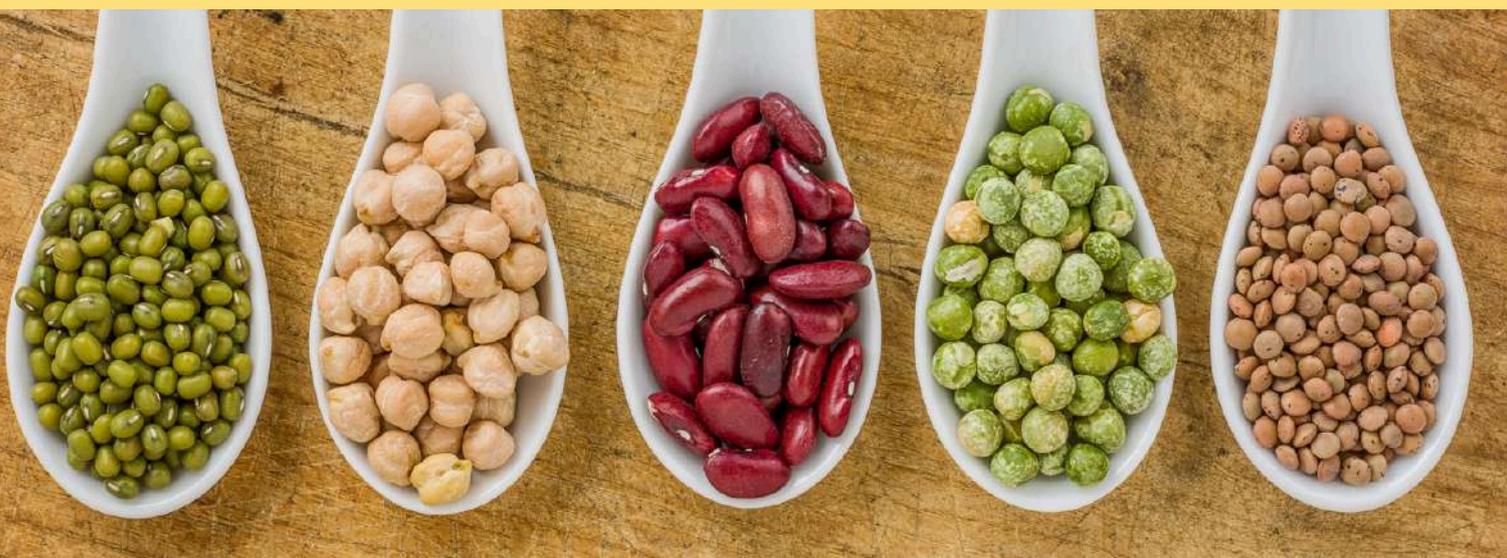


✓ Além das folhas, recomendo sempre ter na geladeira legumes e cogumelos. Todos os alimentos que forem consumidos crus devem ser higienizados como as folhas.

Algumas opções práticas para ter à mão são:

- Tomate, tomate-cereja, pepino, cebola, cenoura, rabanete, beterraba podem ser armazenados na geladeira por 1 semana ou mais, e são fáceis para preparar uma salada rápida.
- Brócolis, couve-flor, vagem, edamame e ervilhas congeladas ou frescas: basta jogar em água fervente por uns 3 minutos (se congelado) ou uns 6 a 10 minutos se frescos, e pronto!
- Brotos de feijão e de alfafa são deliciosos para fazer uma salada crocante e nutritiva.
- Legumes como cenoura, abobrinha, chuchu, abóbora, berinjela são ótimos para cozinhar, assar, grelhar ou usar em sopa.
- Cogumelos: um jeito simples é deixá-los de molho em água e limão e depois cozinhar com água para amolecer e refogar com azeite, alho e molho de soja. São ótimos para recheios.
- Sementes de chia, gergelim, girassol ou linhaça para salpicar sobre a salada ou o prato pronto dão um toque crocante e elevam o teor nutricional da refeição.
- Molhos para saladas caseiros e saborosos dão o toque final para agradar o paladar.

Preparo de leguminosas



Para ajudar na digestão e garantir maior valor nutricional, as leguminosas (feijões, lentilhas, grão de bico, ervilhas) devem ser colocadas em demolho antes de serem cozidas:

- 1) Coloque as leguminosas submersas de molho em água potável à temperatura ambiente (demolho)
- 2) Aguardar o demolho (ideal por 12 a 20 horas de molho)
- 3) Descartar a água em que o grão foi deixado de molho.
- 4) Cozinhar em água com seus temperos de preferência. Os grãos podem ser servidos cozidos, na forma de salada ou em sopas.

*"O demolho dos grãos fez
toda a diferença na minha
digestão e bem-estar.
Dica de ouro!"*



E lembre-se:

Sempre ter alguns temperos em casa: alho, cebola, pimentão, salsinha, cebolinha, manjericão, alecrim, hortelã, tomilho, coentro, gengibre etc. As ervas podem ser higienizadas, picadas e congeladas, assim já estão prontas para serem adicionadas às receitas. Especiarias em pó como cúrcuma, curry, páprica, canela e pimentas também são bem-vindas para dar mais aroma, cor e sabor às receitas.





Nas próximas páginas,
você vai encontrar
algumas das minhas
receitas preferidas.
Espero que você se delicie
com elas!

O fato é que ter acesso à
receitas validadas facilita
muito nosso dia-a-dia. E o
mesmo acontece com
nossa saúde: se você tiver
alguém te orientando
nessa jornada, tudo pode
ficar mais simples.

**Então, se hoje você tem dúvidas sobre sua alimentação
ou gostaria apenas de saber se está tudo bem com sua
comida e seus exames, eu posso te ajudar nessa.**

Entre em contato através do



(11) 9-9-5699-6699 e saiba mais

como posso te ajudar!

Índice

Manjar de inhame com morango
Aveia hidratada no suco de laranja
Banana cremosa com amêndoas e coco
Bolo de frutas secas sem açúcar
Cookies sem açúcar
Creme de manga com maracujá
Mingau de inhame
Pudim de sementinha de chia
Sorvetinho cremoso de maracujá e banana
Pão caseiro integral fácil
Homus
Tofu mexidinho com cúrcuma
Snack de grão de bico tostado
Tabule de Quinoa
Batatinha chips saudável
Empanadinho de tofu
Falafel
Feijão branco com ervas
Feijoada saudável
Almôndegas de lentilhas
Moqueca vegetariana
Salada de grãos com tâmaras



Manjar de inhame com morango



-  Fácil
-  30 minutos
-  Rica em fibras, vitaminas e energia
-  4 porções

Ingredientes:

- 1 inhame grande
- 10 a 15 morangos
- Meia manga
- 1 banana

Modo de Preparo:

Lavar e descascar o inhame. Picá-lo em fatias grossas e lavar para cozinhar o inhame em panela com água. Enquanto isso, higienizar os morangos deixando-os de molho em solução clorada por cerca de 15 minutos. Escorrer os morangos. Descascar e picar a manga e a banana e adicionar todas as frutas ao liquidificador.

Quando o inhame estiver cozido bem macio, desligar o fogo, escorrer a água e colocar o inhame no liquidificador. Bater as frutas com o inhame no liquidificador por 3 minutos, até adquirir consistência de purê. Colocar para gelar em geladeira por cerca de 60 minutos e servir.



Aveia hidratada no suco de laranja



-  Fácil
-  10 minutos
-  Rica em fibras, vitaminas e energia
-  2 porções

Ingredientes:

4 colheres de aveia em lâminas

Suco de 2 laranjas

Modo de Preparo:

Misturar bem os dois ingredientes e levar para geladeira por cerca de 4 horas para hidratar. Servir puro ou sobre frutas picadas.



Banana cremosa com amêndoas e coco



-  Fácil
-  10 minutos
-  Rica em vitaminas, gorduras saudáveis e energia
-  1 porção

Ingredientes:

- 1 banana nanica madura
- 1 colher das de sopa de pasta de amêndoas ou de amendoim, sem açúcar
- 2 colheres das de sopa de coco ralado
- 1 pitadinha de sal (opcional)

Modo de Preparo:

Amassar a banana com um garfo e misturar todos os ingredientes até formar um creme. Servir. Pode ser usado como recheio de tapioca, bolos, etc.



Bolo de frutas secas sem açúcar

Ingredientes:

½ copo de uvas passas
1 xícara de chá preto
3 ovos*
5 bananas nanicas maduras
2 xícaras de aveia em flocos
1 copo de damasco seco picado
½ copo de nozes (ou nozes pecan) picadas
½ copo de ameixa seca sem caroço picadas
1 colher das de sopa de fermento em pó

-  Média
-  40 minutos
-  Rica em vitaminas, fibras, proteínas, gorduras saudáveis e energia
-  10 porções



Modo de Preparo:

Colocar as uvas passas para hidratar de molho no chá preto por cerca de 15 minutos. Reservar.

Num liquidificador, bater os ovos com as bananas. Passar para um refratário e misturar com auxílio de uma colher os outros ingredientes. Colocar numa forma untada e levar para assar em forno médio até dourar.

*Substituição de ovos: para cada ovo, substituir por 1 colher das de sopa de semente de chia hidratada em 3 colheres das de sopa de água. Aguardar 15 a 30 minutos até formar um gel.



Cookies sem açúcar



-  Média
-  20 minutos
-  Rica em vitaminas e fibras
-  2 porções

Ingredientes:

- 2 bananas nanicas maduras
- 1 xícara das de chá de aveia em flocos
- 2 colheres das de sopa de coco ralado
- 1/4 xícara das de chá de uvas passas

Modo de Preparo:

Amassar bem as bananas com um garfo. Misturar a aveia, o coco e as uvas passas. Moldar os biscoitinhos em formato de cookie e colocar sobre uma forma untada. Levar para assar por cerca de 10 minutos.

Obs: para fazer diferentes sabores, adicionar um pouco de cacau em pó ou gotas de chocolate vegano. Também pode adicionar pedacinhos de damasco seco. Ficam deliciosos!



Creme de manga com maracujá

Ingredientes:

1 manga madura,
preferencialmente palmer
1 maracujá azedo

 Fácil

 10 minutos

 Rica em vitaminas, fibras e energia

 6 porções

Modo de Preparo:

Em processador ou liquidificador, bater os ingredientes até formar um creme. Servir em seguida.



Mingau de inhame

Ingredientes:

1 inhame
2 colheres de flocos de quinoa
1 copo de bebida vegetal
("leite" de arroz ou aveia
ou de coco por exemplo)

-  Fácil
-  40 minutos
-  Rica em cálcio, fibras, vitaminas, minerais e energia
-  1 porção

Modo de Preparo:

Lavar bem o inhame com casca e colocar numa panela com água fervente até cobrir completamente o inhame. Deixar cozinhar até ficar macio, por aproximadamente 30 minutos. Espetar o garfo para verificar se está macio. Retirar da panela, esperar esfriar, tirar a casca e amassar com um garfo. Levar o inhame amassadinho para cozinhar com a quinoa em flocos e o leite por 2 minutos, misturando bem. Aguardar esfriar e servir.



Pudim de sementes de chia

Ingredientes:

2 colheres das de sopa de semente de chia
150 mL (1 copo pequeno) de leite vegetal de sua preferência (pode ser leite de amêndoas, castanhas ou coco que fica mais gostoso). Para bebê com mais de 6 meses de idade, pode ser de leite materno que fica delicioso para eles!
Frutas de sua preferência (morango, banana, amora, manga, romã, mamão, etc)
2 colheres de sopa de granola sem adição de açúcares ou aveia

Modo de Preparo:

Hidratar a semente de chia no leite vegetal, mexendo bem e deixar repousar em geladeira por 6-12h antes de servir. Servir intercalando camadas de chia, frutas e granola.

 Fácil

 20 minutos

 Rica em fibras, vitaminas, minerais, gorduras saudáveis e energia

 1 porção





Sorvetinho cremoso de maracujá e banana

Ingredientes:

- 1 banana nanica madura congelada (antes de congelar, picar em rodelas)
- 1 maracujá azedo



Modo de Preparo:

Em processador ou liquidificador, bater os ingredientes preferencialmente no modo pulsar (para não danificar o aparelho pela banana congelada), até ficar cremoso. Servir em seguida ainda gelado.



Pão caseiro integral fácil

Ingredientes:

- 2 xícaras das de chá de farinha de trigo integral (pode trocar por farinha de centeio ou aveia em flocos finos)
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo branca
- 3 colheres das de sopa de óleo ou azeite
- 1 colher das de sopa de açúcar (preferir demerara)
- 1 colher das de chá de sal
- 1 colher das de chá de fermento biológico seco
- 1 ½ xícara de água morna



Média



40 minutos



Rica em fibras, vitaminas e energia



12 porções



Modo de Preparo:

Em uma bacia, adicionar as farinhas, o óleo, açúcar e o sal. Em seguida, colocar o fermento, com cuidado, para que seja longe do sal.

Agregar a água aos poucos e ir misturando todos os ingredientes, formando uma massa. Misturar bem até ficar sem grudar nos dedos.

Para acertar o ponto ideal da massa, se necessário, adicionar mais água caso esteja muito dura. Ou um pouco mais de farinha, caso esteja muito úmida. Colocar a massa em uma superfície limpa e sovar por cerca de 10 minutos ou mais, para que o pão fique bem macio.

Formar uma bola com a massa, colocar em uma vasilha salpicada com um pouco de farinha, cobrir com pano de prato e deixar descansar por no mínimo 1 hora para crescer.



Pão caseiro integral fácil

Continuação

Modo de Preparo:

Pode cobrir a tigela com um cobertor para aquecê-la bem para a fermentação.

Após esse período, retirar a massa e formar um filão com auxílio das mãos. Fazer 3 a 4 cortes com a ponta da faca na superfície, conforme a foto. Colocar em uma assadeira e levar para assar em forno médio por cerca de 20 a 30 minutos, até dourar bem.



Húmus ou pesto de grão de bico



Ingredientes:

500g de grão de bico seco
1 cebola
1 copo grande de azeite extra-virgem
Cheiro verde a gosto
Tahine (opcional)
Manjericão (opcional)
Sal a gosto

Modo de Preparo:

Deixar o grão de bico de molho em água fria (idealmente em 8 a 16 horas). Trocar a água do molho e cozinhar o grão de bico na panela de pressão por cerca de 45 minutos ou 1 hora..
Com o auxílio de um processador de alimentos, bater o grão de bico com os demais ingredientes até formar uma pasta/patê. Levar à geladeira e consumir frio. Pode ser congelado em potinhos de vidro.

-  Médio
-  20 minutos
-  Rica em proteínas, minerais, vitaminas, fibras e energia
-  12 porções

É excelente acompanhamento para pães e torradas e também na versão com manjericão pode ser um molho para macarrão tipo pesto.



Tofu mexidinho com cúrcuma



-  Fácil
-  20 minutos
-  Rica em proteínas, minerais, vitaminas e energia
-  2 porções

Ingredientes:

250g tofu (normal ou firme, que dê para amassar)

1 colher das de sopa de azeite

1 colher das de chá de açafrão em pó (cúrcuma)

1 colher das de chá de sal

Opcionais:

Ervas secas (salsa, manjericão por exemplo); pimenta do reino a gosto,

Tomate cereja em metades ou cubinhos

1/4 de xícara das de chá de leite vegetal

Modo de Preparo:

Amassar o tofu com um garfo. Em uma frigideira antiaderente grande, colocar o óleo, o tofu amassado, o açafrão e o sal.

Misturar bem e deixar refogar em fogo médio por cerca de 5 minutos ou até o tofu ficar sequinho e com a cor amarela (depois que desligar, ela vai ficar mais acentuada). Mexer sempre. Pode adicionar ervas (salsa etc), tomate em cubinhos e pimenta do reino se preferir.

Se quiser seu tofu cremoso, coloque o leite de aveia. Servir quente.



Snack de grão de bico tostado

Ingredientes:

400g de grão de bico cru (não substituir por cozido ou enlatado)
Sal a gosto

Modo de Preparo:

Cozinhar o grão de bico em uma panela com água com 1 colher de chá de sal por uns 20 minutos, apenas para amolecer um pouco. Escorrer bem a água.
Em uma assadeira, cobrir o fundo com um fio de azeite e espalhar bem os grãos. Levar para assar em forno médio até dourar e os grãos estarem crocantes. Corrigir o sal e servir.

Obs: Pode adicionar páprica, cúrcuma ou outros temperos a gosto.

-  Fácil
-  10 minutos
-  Rica em proteínas, minerais, vitaminas e energia
-  10 porções





Batatinha chips saudável



-  Fácil
-  30 minutos
-  Rica em vitaminas, minerais e fibras
-  8 porções

Ingredientes:

3 batatas ou mandioquinhas (batata-baroa) ou bananas da terra (preferir legumes orgânicos, porque vamos manter a casca no caso da batata e da mandioquinha)

Azeite de oliva extra-virgem

Sal a gosto

Modo de Preparo:

Lavar bem o legume/fruta a ser usada, com água corrente e esponja.

Com o auxílio de um ralador, cortar rodelinhas bem fininhas. Numa boa assadeira antiaderente grande, pincelar um pouquinho de azeite de oliva, espalhando bem. Espalhar uniformemente as rodela de batata lado a lado, formando apenas 1 camada. Podem ser necessárias mais assadeiras. Levar para assar em forno alto, por cerca de 10 minutos. Cuidado para não queimar, porque elas douram rapidamente. Agregar um pouco de sal e servir.



Tabule de quinoa



-  Fácil
-  45 minutos
-  Rica em vitaminas, minerais, proteínas e fibras
-  6 porções

Ingredientes:

- 1/2 copo grande de quinoa (aproximadamente 50 gramas)
- 1 copo de água filtrada (o dobro do volume da quinoa em água filtrada)
- Meia colher das de chá de sal
- 1 tomate
- 1/2 pepino japonês
- 2 colheres das de chá de cebola picada (preferir roxa)
- 1 ramo grande de salsa (salsinha), equivalente a 2 colheres das de sopa de salsa picada
- 1 ramo (ou 8 folhas) de hortelã
- 1 colher das de sopa de azeite de oliva extravirgem
- 1 colher das de chá de suco de limão

Modo de Preparo:

- Em uma panela, cozinhar a quinoa com a água filtrada e o sal até amolecer. Se necessário, adicionar mais um pouco de água filtrada à panela.
- Higienizar os legumes e as folhas de hortelã e salsa em molho de solução clorada (hipoclorito de sódio).
- Após a higienização, cortar o tomate ao meio e retirar as sementes.



Tabule de quinoa

Continuação

Modo de Preparo:

Picar o tomate e o pepino em cubos pequenos. Picar a cebola bem miudinha. Picar a salsa.

Cortar as folhas de hortelã em apenas um sentido com a faca (corte chiffonade – em tiras, não picar).

Juntar todos os ingredientes numa tigela, corrigir os temperos e colocar para escorrer em uma peneira sobre a tigela, na geladeira, por no mínimo meia hora.

Servir gelado.

Receita da chef Cátia Portella do Alma Alimentos





Empanadinho de tofu



-  Fácil
-  30 minutos
-  Rica em vitaminas, minerais, fibras e proteínas.
-  2 porções

Ingredientes:

- 1 pedaço grande de tofu firme
- 4 colheres das de sopa de fubá para polenta (flocos de milho fininho)
- 1 colher das de sopa de semente de linhaça moída
- 1 colher das de sopa de farinha de aveia ou aveia em flocos finos
- 1 colher das de sopa de semente de gergelim ou chia
- 1 colher das de chá de sal
- 4 colheres das de sopa de azeite de oliva extra virgem

Modo de Preparo:

Fatiar o tofu em filés com cerca de 1 cm de altura.

Num prato grande, colocar os flocos de milho, as sementes de linhaça moída, a aveia e as sementes de gergelim/chia, o sal e misturar. Empanar os filés de tofu em toda a superfície, pressionando levemente com a mão sobre o filé contra o prato, para formar uma casquinha uniforme e bem grudada, para ambos os lados.





Empanadinho de tofu

Continuação

Modo de Preparo:

Numa frigideira antiaderente, espalhar com um pincel o azeite de oliva extra-virgem e grelhar os pedaços de tofu em fogo baixo. Virar delicadamente os filés (com auxílio de uma espátula e um pegador, idealmente de silicone) e grelhar o outro lado, sempre em fogo baixo. Servir acompanhado de verduras e legumes.

Outras opções de farelos são: chia moída, oleaginosas trituradas (castanha de caju bem trituradinha fica uma delícia com farinha de rosca integral), etc.

Crie seu farelo de empanar saudável e depois me conte se ficou gostoso!





Falafel



-  Médio
-  30 minutos
-  Rica em vitaminas, minerais, fibras e proteínas.
-  6 porções

Ingredientes:

400g de grão de bico cru (não substituir por cozido ou enlatado)

1 cebola pequena

1 punhado grande de salsinha fresca picada

2 colheres das de sopa de farinha de grão de bico ou de trigo integral

1 colher das de sopa de cominho ou coentro

1 colher das de sopa de orégano

1 e 1/2 colher das de chá de sal

1/2 colher das de chá de pimenta do reino

1/2 colher das de chá de noz moscada ralada

Azeite de oliva para fritar



Falafel

Continuação

Modo de Preparo:

Deixar o grão de bico cru de molho em água de um dia para o outro.

Escorrer a água e colocar metade do grão de bico em um processador de alimentos ou em um liquidificador.

Adicionar todos os outros ingredientes e bater, adicionando o restante do grão de bico aos poucos, até ficar com uma consistência de massa, mas que ainda seja tenha alguns pedacinhos de grão de bico. Não bater demais pois ele pode se transformar em um patê.

Despejar o conteúdo em uma bacia, cobrir com plástico-filme e deixar descansando na geladeira por 1 hora. Após o descanso é só fazer as bolinhas de falafel (mais ou menos do tamanho de almondegas).

Se a massa estiver muito líquida e não formar os bolinhos direito, pode acrescentar um pouquinho a mais de farinha e misturar com a mão.

Grelhar em azeite em boa frigideira antiaderente ou assar.

Para assar, é cerca de 200°C de 10 a 15 minutos.



Feijão branco com ervas



-  Médio
-  30 minutos
-  Rica em vitaminas, minerais, fibras e proteínas.
-  6 porções

Ingredientes:

- 300g de feijão branco
- 2 folhinhas de louro
- 3 xícaras das de chá de água
- 1/2 xícara das de chá de azeite de oliva extra-virgem
- 3 dentes de alho picadinhos
- 3 colheres das de sopa de sálvia picadinha
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

- Deixar o feijão de molho em água por cerca de 2 horas ou mais, trocar a água do molho umas 2 vezes.
- Colocar o feijão e o louro na panela de pressão e deixar cozinhar por cerca de 25 minutos. Escorrer a água e reservar.
- Na mesma panela, aquecer o azeite e dourar o alho. Acrescentar os temperos e o feijão, e refogar por 5 minutos, mexendo sempre. Servir em seguida.



Feijoada saudável



-  Médio
-  40 minutos
-  Rica em vitaminas, minerais, fibras e proteínas.
-  8 porções

Ingredientes:

- 400g de feijão preto
- 2 xícaras das de chá de shimeji
- 1 limão
- 1 cebola média
- 2 dentes de alho
- 1 fatia grossa de tofu defumado
- 4 colheres das de sopa de azeite de oliva
- 4 colheres das de sopa de coentro fresco picado
- Sal e pimenta do reino moída a gosto
- Folhinhas de coentro para decorar

Modo de Preparo:

Colocar o feijão preto para demolho em água por cerca de 8 a 15 horas. Trocar a água do demolho. Levar ao fogo para cozinhar com água por cerca de 15 minutos em panela de pressão ou cerca de 30 minutos em panela normal. Adicionar mais água conforme necessário, para formar o caldo do feijão. Reservar.





Feijoada saudável

Lavar o shimeji em água corrente e picá-lo em pedaços pequenos. Colocar para hidratar em um recipiente coberto com água. Espremer o limão sobre o shimeji e deixar de molho por cerca de 15 minutos. Escorrer e reservar.

Picar bem a cebola e amassar o dente de alho. Picar em cubinhos pequenos o tofu defumado. Em uma panela, refogar no azeite a cebola picada e o alho, até dourarem. Colocar o tofu defumado e deixar fritar. Adicionar o shimeji e mexer bem. Refogar por cerca de 5 a 10 minutos em fogo baixo, para absorver os temperos.



Na panela em que cozinhou o feijão, adicionar o refogado de shimeji, alho e cebola, o coentro fresco, o sal e a pimenta do reino. Cozinhar tudo por cerca de 15 a 20 minutos, para apurar o sabor e engrossar o caldo da feijoada. Ajustar o sal. Servir decorando com folhas de coentro. Sugestão: acompanhar com vinagrete, farofa, couve, arroz e saladinha de folhas.





Almôndegas de lentilhas



-  Médio
-  45 minutos
-  Rica em vitaminas, minerais, fibras, proteínas e energia
-  4 porções

Ingredientes:

- 1 xícara das de chá de lentilha crua, demolhada em água
- 1 cebola grande bem picada
- 1 xícara das de chá de cenoura ralada
- 1 colher das de chá de cominho
- 2 colheres das de chá de sal
- 1 xícara das de chá de trigo sarraceno cozido ou arroz integral cozido
- ¼ de xícara das de chá de farinha de linhaça
- 1 xícara das de chá de salsinha fresca picada
- ½ a 1 xícara das de chá de farinha de aveia





Almôndegas de lentilhas

Continuação

Modo de Preparo:

Deixar as lentilhas cruas de molho em água de 6 a 8 horas. Descartar a água e lavar bem os grãos. Secar a lentilha. Em um processador de alimentos ou liquidificador, adicionar a lentilha, a cebola picada, a cenoura ralada, o sal e o cominho. Bater ligeiramente até que todos os ingredientes estejam bem incorporados. Tomar cuidado para não processar demais, para manter alguns pedacinhos de todos os ingredientes para evitar uma textura pastosa demais as almôndegas. Colocar a mistura em uma vasilha grande e adicionar os grãos de trigo sarraceno ou de arroz já cozidos, a farinha de linhaça, a salsa picada e misturar bem. Em seguida, adicionar a farinha de aveia. A quantidade da farinha de aveia dependerá do quão úmida está a sua massa. Adicionar a quantidade suficiente para que consiga moldar as almôndegas.

Moldar as almôndegas e colocá-las em uma assadeira levemente untada. Assar em forno pré-aquecido a 180 graus até que fiquem douradas. Retirar e servir com saladas, massas, cereais, pães ou como preferir.



Moqueca vegetariana

Ingredientes:

- 1 pedaço grande de tofu (250g)
- 1 cenoura
- 1 abobrinha italiana
- 2 tomates maduros
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 4 colheres das de sopa de coentro picadinho
- Pitada de páprica picante em pó
- Pitada de cominho em pó
- 2 copos de leite de coco ou de castanhas com coco
- Opcional: pimentão em tiras e pimenta
- Azeite a gosto
- Suco de meio limão
- 1 colher das de chá de sal

-  Média
-  30 minutos
-  Rica em vitaminas, minerais, fibras, proteínas e energia
-  4 porções



Modo de Preparo:

Cortar o tofu em cubos, a cenoura em rodela finas e a abobrinha com casca em formato de meia-lua. Picar o tomate, a cebola e o alho. Refogar em azeite numa panela grande a cebola e o alho até dourarem. Juntar o tomate e deixar cozinhar uns dois minutos. Acrescentar a cenoura e mexer até ela ficar macia. Acrescentar a abobrinha e o tofu, adicionar o suco de limão, sal, páprica picante e cominho. Mexer. Adicionar o leite de coco (e o pimentão em tiras e a pimenta em cubinhos se desejar). Cozinhar em fogo baixo por uns 10 minutos, com a panela tampada. Servir decorando com folhinhas de coentro.





Salada de grãos com tâmaras

Ingredientes:

2 xícaras das de chá de grão de soja
2 xícaras das de chá de grão de bico
1 xícara das de chá de trigo em grãos
1 xícara das de chá de lentilhas
3 xícaras de chá de vagem cortada em rodela bem finas
1 maço de cheiro verde bem picado
1 xícaras de chá de tâmaras cortadas em fatias finas
2 colheres das de sopa de azeite de oliva extra-virgem
Sal a gosto

Modo de Preparo:

Deixar cada tipo de grão num recipiente coberto com água por cerca de 12 horas, trocando a água do molho pelo menos 2 vezes.

Em uma panela com água fervente, despejar os grãos de soja e deixar cozer por 4 minutos. Escorrer em seguida. Repetir o mesmo procedimento para o grão de bico. Para as lentilhas e o trigo, repetir o cozimento, mas por apenas 2 minutos. Para a vagem, repetir o cozimento em água fervente por apenas 1 minuto. Numa travessa grande, misturar todos os ingredientes, mexendo delicadamente. Servir frio. (essa preparação é conservada em geladeira por cerca de 1 semana e pode ser congelada).



Média



40 minutos



Rica em proteínas, minerais, fibras, vitaminas e energia



12 porções





RF
RACHEL FRANCISCHI
Nutricionista, M.Sc. CRN3 9780

