

10

RECEITAS

para seu
**café
da
manhã**
vegano



INTRODUÇÃO

Uma das dúvidas mais frequentes para quem está em transição ao vegetarianismo ou veganismo é sobre o café da manhã. Pensando nisso convidamos alguns chefs para ensinar você a preparar algumas receitas!

Siga as dicas nestas 10 receitas e tenha um café da manhã vegano e delicioso!



PANQUECAS

@pimenta.vegana

INGREDIENTES

- 1 copo de farinha de grão de bico
- 4 col. de chá de fermento em pó
- 3 col. de sopa de açúcar
- 2 col. de sopa de vinagre de maçã
- 2 ccol. de chá de extrato de baunilha
- um pouco de água



MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes;
2. Quando os ingredientes secos estiverem misturados de forma homogênea, adicione 2 colheres de sopa de vinagre de maçã, 2 colheres de chá de extrato de baunilha e um pouco de água, até adquirir uma consistência cremosa não muito líquida.
3. Jogue a mistura em uma frigideira antiaderente, já aquecida e untada com óleo de coco.
4. Doure em fogo baixo, virando para dourar os 2 lados.
5. Depois de prontas, finalize com frutas (como morango), chocolate derretido, pasta de amendoim ou o que preferir.



GRANOLA DIGESTIVA

@brndromao

INGREDIENTES

- 2 xíc. de aveia em flocos finos
- 6 castanhas do Pará
- 3 col. de sopa de coco ralado
- 4 col. de sopa de semente de abóbora tostada
- 8 col. de sopa de melado de cana
- 2 col. de sopa de azeite ou óleo de coco

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes.
2. Em uma assadeira, disponha a mistura e asse por 25 minutos em forno a 180 graus.
3. Depois de fria, guarde em um recipiente fechado.



TOFU MEXIDO

@julianamoraco

INGREDIENTES

- 1/2 tablete (125g) de tofu extra firme
- 1/2 cebola roxa picada
- 1 xíc. de tomate picado
- 2 col. de chá de cúrcuma (açafrão)
- 1 col. de chá de cominho;
- Salsinha, manjeriçã e sal para temperar



MODO DE PREPARO

1. Amasse o tofu com um garfo e reserve;
2. Em uma frigideira, refogue a cebola e adicione o tofu amassado, cúrcuma, cominho e sal;
3. O tofu solta água, então refogue até que não haja mais líquido na frigideira;
4. Adicione os pedacinhos de tomate, salsinha e manjeriçã, prove e corrija o tempero.



PANQUECA DE BANANA

@mussinha_carol

sem
açúcar

INGREDIENTES

- 1 banana amassada
- 2 col. de sopa de óleo
- 200 ml leite vegetal ou suco de laranja
- 1 xíc. farinha de trigo integral
- 1/4 xíc. aveia em flocos
- 1 col. de chá fermento em pó
- 1/2 col. de chá de canela em pó



MODO DE PREPARO

1. Misture a banana amassada, óleo e leite vegetal;
2. Adicione o restante dos ingredientes secos e misture;
3. Jogue uma pequena quantidade em uma frigideira untada com fio de óleo. Vire a panqueca para dourar o outro lado;
4. Continue o processo, untando a frigideira antes de cada panqueca;
5. Sirva com melado de cana ou geléia!

Rendimento: 8 panquecas



BOLO DE FUBÁ COM CALDA DE GOIABADA

@lii_sallespb

INGREDIENTES

- 1 xíc. de fubá mimoso
- 1 xíc. de farinha de trigo
- 1 xíc. de açúcar
- ¼ xíc. de óleo vegetal
- 2 ½ xíc. de leite de coco
- 1 col. de sopa de erva doce seca
- ½ col. de sopa de vinagre branco
- 1 col. de sopa de fermento químico

Para a calda

- 200 g de goiabada
- 1 xíc. de água filtrada

MODO DE PREPARO

1. pré aqueça o forno a 190 graus;
2. unte uma forma redonda com óleo vegetal e fubá;
3. comece peneirando a farinha de trigo e o fubá em uma vasilha grande, adicione a erva doce e reserve;
4. em outra vasilha, misture o leite de coco, o açúcar e o óleo vegetal até que fique homogêneo, em seguida, junte a vasilha com as farinhas e misture bem ,até que a massa fique cremosa e lisa;
5. adicione o fermento químico e o vinagre branco, misture até que fique homogêneo;
6. leve para assar por 40 minutos, não abra o forno antes de 30 minutos everifique se está assado espetando o meio com o auxílio de um palito;
7. derreta a goiabada com uma xícara de água filtrada em fogo baixo até que se forme uma calda, despeje sobre o bolo com a calda ainda quente e deixe esfriar para endurecer;

Rendimento: 8 porções



SMOOTHIE ROSA

@nosemcasa.nelio

INGREDIENTES

- 1 beterraba congelada
- 1 banana congelada
- 2 col. de sopa de leite de coco

Dica: cozinhe a beterraba um dia antes, espere esfriar e retire a casca. Depois, pique a beterraba e leve para o congelador.

MODO DE PREPARO

1. Adicione todos os ingredientes no processador até obter uma consistência bem homogênea e sem pedaços.



PÃO COM MANTEIGA

@dricavelar

INGREDIENTES

Creme de Linhaça

- Creme de linhaça:
- 3/4 xíc. de linhaça dourada ou marrom
- 2 xíc. de água quente

Manteiga

- 1 xíc. de gel de linhaça
- 1 xíc. de óleo de coco
- 1 col. de chá de sal
- 1 col. de chá de açafreão
- 1 col. de sopa de vinagre de maçã

MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador a linhaça com a água bem quente (ou se preferir deixe de molho por 4 horas e depois bata), passe esse creme por um coador de voal e, depois de coado, você terá 1 xícara de gel de linhaça.

2. Adicione no liquidificador o gel, vinagre de maçã, sal, açafreão e o óleo de coco, bata até formar um creme homogêneo, que terá uma consistência parecida com a de maionese, transfira para um pote e leve à geladeira por 1 hora então sirva, sempre geladinha!



Rendimento: 250 g de manteiga



INGREDIENTES

Pão 100% Integral

- 500 g de farinha de trigo integral
- 2 xíc. de água morna
- 2 col. de sopa de óleo ou azeite
- 1 col. de sopa rasa de sal
- 1 col. de sopa de fermento biológico seco

MODO DE PREPARO

1. Em uma bacia, coloque a farinha de trigo integral, o sal e o fermento biológico, misture bem;
2. Faça um buraco no centro e adicione os líquidos (azeite e água) e mexa começando pelo centro com uma colher e vá incorporando a farinha aos poucos, quando não conseguir mais mexer na bacia, transfira para a bancada e continue amassando com muito amor até que se forme uma massa única e uniforme;
3. Deixe a massa descansar por 30 minutos na bacia com um pano de prato por cima, se tiver sol, coloque a massa no sol;
4. Após 30 minutos, retire a massa da bacia e coloque sobre a bancada, abra um retângulo com as pontas dos dedos ou com um rolo de abrir massa, um retângulo grosso, não é pra abrir como se fosse uma pizza não, é só para enrolar o pão;
5. Então enrole como se fosse um rocambole, prenda a ponta e vire-o de tal forma que a ponta fique por baixo e fique liso por cima. Faça marcas com uma faca para ficar nítido o crescimento do pão. Coloque-o em uma forma e leve novamente ao sol ou um local quente por mais 30 minutos, até que ele dobre de tamanho;
6. Asse em forno pré aquecido a 200 graus, até que o cheiro de pão recém assado invada todos os cômodos da sua casa, esse é o sinal de que está pronto!

Rendimento: 1 pão de 800 g



ROSTI DE MANDIOCA (TAPIOCA RAIZ)

@patriciahelu

INGREDIENTES

- 1 mandioca pequena descascada e ralada (média para fina)
- 3 a 6 col. de sopa de azeite
- 1 a 2 col. de chá de sal rosa
- 1 a 2 col. de chá (ou mais) de açafraão da terra
- 1 a 3 col. de chá de orégano seco

MODO DE PREPARO

1. Descasque a mandioca e deixe ela de molho em água até a hora que puder ralar;
2. Seque bem e rale a mandioca no ralador fino;
3. Coloque em um recipiente de vidro e tampe com um pano, então, coloque em um lugar fresco e deixe de 12h a 24h – mexa de tempos em tempos e sinta o cheiro para saber se já está fermentada.
4. Tempere com azeite, orégano, cúrcuma e reserve. Deixe ela descansar um pouco, pelo menos 30 minutos com o tempero, pois o sabor irá se agregar e ela ficará mais macia. Se possível faça no dia anterior e deixe na geladeira (você pode fazer com até 2 dias de antecedência) ;
5. Coloque o sal apenas na hora de preparar seu rosti;
6. Unte uma frigideira (que tenha tampa) com azeite e distribua a mandioca cobrindo por inteiro, sem deixar uma camada muito grossa, tampe e deixe cozinhar até dourar;
7. Vire e faça o mesmo processo do outro lado. Destampe e deixe secar um pouco;
8. Se preferir; faça mini rostis, eles vão ficar mais crocantes e são ótimos para aperitivos e snacks.



CREME DE FRUTAS

@chefcabotelho

INGREDIENTES

- 2 inhames
- 1 xíc. de banana congelada
- 1/2 xíc. de leite de côco ou água
- 1/2 beterraba
- 1 xíc. de morango ou alguma fruta que você tenha em casa.



MODO DE PREPARO

1. Bata tudo no liquidificador por 1 minuto e sirva.



CHANCLICHE DE TOFU

@thiagomedeiros_tm

INGREDIENTES

- 500 g de tofu extra firme
 - 1 limão
 - 1/4 xíc. de azeite extra virgem
 - 1/2 maço de manjericão
 - 1/3 maço de coentro
 - 1/2 xíc. de semente de girassol tostadas
 - 2 col. de sopa de levedura
- nutricional
 - 1 col. de sopa de zaatar
 - 1 col. de sopa de paprica doce
 - 1 col. de sopa de gersal
 - pimenta do reino a gosto
 - gergelim tostado (para empanar)
 - salsa picada (para empanar)



MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela, amasse o tofu com a ajuda de um garfo e em seguida tempere com todos os outros ingredientes exceto o gergelim e salsa. Leve a geladeira por 30 minutos e depois molde esferas pequenas. Empane no gergelim com salsa e sirva com seu pão favorito.



QUER SER UM FILIADO?

As ações da SVB dependem da contribuição dos filiados.

CONHEÇA OS BENEFÍCIOS SVB.ORG.BR/FILIE-SE

Saiba mais sobre os programas e campanhas da SVB em prol do vegetarianismo e tudo que é possível realizar com a contribuição de filiados em:

WWW.SVB.ORG.BR

 **[@sociedadevegetariana](https://www.instagram.com/sociedadevegetariana)**



A SVB foi recomendada pela ACE - Animal Charity Evaluators, por dois anos consecutivos, como uma das ONGs mais eficazes do mundo.