



# RECEITAS VEGANUARY

## SEM LEITE ANIMAL

Opções deliciosamente veganas, sem crueldade animal e com muita saúde para você curtir. Com dicas da nutricionista Priscilla Mazza



## SEM MAUS-TRATOS, MUITO NUTRITIVO

Muita gente acha que não é possível viver sem leite de vaca, por causa do cálcio. Mas a verdade é que, ao contrário do que se pensa, o cálcio não é encontrado somente em alimentos de origem animal.

Alimentos lácteos à base de plantas, como amaranto em flocos, brócolis, couve-manteiga, agrião, rúcula, leite vegetal fortificado com cálcio, gergelim ou tahine, e ainda frutas – mamão, goiaba, laranja e mexerica – são ricos nesse nutriente e fazem a alimentação de veganos e pessoas intolerantes à lactose rica e diversa. Além de não ficar pra trás em nutrição que oferece, o leite vegetal fortalecido em cálcio faz bem: se comparado ao leite de vaca (integral, semidesnatado e desnatado), ainda temos o benefício da redução dos níveis de colesterol (LDL) por não conter gordura saturada. Principalmente os de aveia ou soja.

Esse último possui inclusive isoflavonas, que têm efeito positivo na saúde cardiovascular, melhoram os sintomas da menopausa nas mulheres e no tratamento da osteoporose.

Para obter uma quantidade boa de cálcio, é ainda recomendado evitar o consumo concomitante de alimentos ricos em ácido oxálico – como espinafre cru, beterraba crua, acelga crua e cacau em pó – , pois diminuem a absorção do mineral. Aí a alternativa para minimizar os efeitos do ácido oxálico é cozinhar o alimento na água quente e, em seguida, desprezar essa água do cozimento, reduzindo, assim, a quantidade do ácido oxálico. Experimente uma alimentação à base de plantas!

**PRISCILLA MAZZA**  
@nutri\_primazza



farm  
sanctuary

VEGANUARY





# QUEIJO DE AMÊNDOAS

UMA RECEITA DELICIOSA E SIMPLES DE FAZER

## INGREDIENTES

Rende 1 porção

1 xíc de leite de amêndoas enriquecido em cálcio

1 col (sopa) de azeite de oliva ou azeite de coco

2 col (sopa) de levedura nutricional em flocos ou sabor queijo

1 col (chá) de sal rosa ou marinho

1 col (sopa) de suco de limão

1 col (sopa) de ágar-ágar (gelatina vegetal)

1 col (sopa) de amido de mandioca

Orégano ou as especiarias a gosto

## PREPARO

Coloque o leite e os demais ingredientes - com exceção do ágar-ágar e do amido de mandioca - no liquidificador.

Bata até chegar a uma textura cremosa (ainda meio líquida).

Leve a mistura a fogo baixo e adicione o amido de mandioca, misturando até se dissolver por completo.

Adicione o ágar-ágar (é melhor dissolvê-lo primeiro em um pouquinho de água, para não embolotar).

Assim que ferver, mexa sem parar a mistura no fogo por mais 2 minutos.

Desligue o fogo e espere esfriar até temperatura ambiente. Depois, coloque na geladeira para que fique consistente (aproximadamente 3 a 4 horas). E aí é só servir com as especiarias que quiser.

Receita de [Carolina Zabala](#)



# BISCOITO DE AVEIA

APENAS 3 INGREDIENTES, E MUITO SABOR

## INGREDIENTES

Rende 2 porções

3 col (sopa) de tahine  
2-3 col (sopa) de agave (ou  
adoçante líquido de sua preferência)  
1 xícara de aveia fina

## PREPARO

Em uma tigela grande, misture o tahine e o agave com uma espátula até incorporar.

Adicione à mistura a aveia e continue mexendo até que o conteúdo forme uma mistura sólida, como uma bola.

Com um medidor de colher de sopa, pegue uma medida da mistura e amasse bem para formar bolinhas menores. Você pode umedecer as pontas dos dedos para evitar que a massa grude e fique mais fácil o manuseio.

Em uma assadeira forrada com papel manteiga, coloque as bolinhas e amasse para achatá-las e formar um biscoito. Repita com o restante da massa.

Asse por 10-12 minutos até dourar em forno pré-aquecido a 220 graus. Deixe esfriar completamente e aproveite!

Receita elaborada por [Loli Allati](#)



# MOLHO TAHINE PARA SALADA

RICO EM CÁLCIO, EXCELENTE EM NUTRIÇÃO PARA SUA SALADA

## INGREDIENTES

Rende 1 porção

- 1 col (sopa) de tahine
- 1 limão espremido
- 1 alho cru, triturado e batido
- 1 col (sopa) de azeite
- 1 col (sopa) de água
- 1 col (sopa) de levedura nutricional

## PREPARO

Pegue um pote pequeno, adicione todos os ingredientes e mexa bem até que tudo seja incorporado.

Escolhi a couve kale (couve crespa) por ter uma textura mais firme e ser super rica em cálcio (assim como a couve-manteiga).

Prepare a couve - refogada, no forno ou crua - e misture o molho a gosto.

Super rico em cálcio e perfeito em sabor e nutrição para suas saladas.

Receita elaborada pela nutricionista [Priscilla Mazza](#)



# ESPAGUETE COM COUVE, TOMATE E LIMÃO

10 EM CÁLCIO, ZERO EM CRUELDADE ANIMAL

## INGREDIENTES

Rende 4 porções

400 g de espaguete ou linguine  
400 g de tomate cereja  
Raspas de 2 limões  
100 ml de azeite  
2 col (chá) de sal (se você usar sal fino, um pouco menos)  
1 pacote de 400g de couve-manteiga ou espinafre  
Queijo parmesão vegano (opcional)

## PREPARO

Esquente uma chaleira de água enquanto prepara todos os ingredientes. Você precisará de uma grande caçarola baixa com tampa.

Coloque a massa na caçarola. Acrescente os tomates cortados ao meio, as raspas de limão, o azeite e o sal.

Adicione 1 litro de água fervente, tampe e leve ao fogo. Assim que ferver, retire a tampa e cozinhe em fogo alto por cerca de 6 minutos, usando uma pinça para virar a massa a cada 30 segundos.

Enquanto isso, remova os caules da couve-manteiga (aquela parte central, mais dura) e quebre as folhas com as mãos.

Depois de o macarrão ferver por 6 minutos, acrescente a couve e cozinhe por mais dois minutos.

Quando a maior parte da água tiver evaporado, retire a caçarola do fogo e sirva o macarrão em tigelas.

Se quiser, polvilhe um pouco de parmesão para finalizar.



# HAMBÚRGUER DE BETERRABA E COUVE

O LANCHE PERFEITO EXISTE

## INGREDIENTES

Rende 6 porções

2 beterrabas cozidas  
50g de trigo bulgur (cozinhe de acordo com as instruções da embalagem)  
50g de lentilhas vermelhas, cozidas com o bulgur  
50g de homus  
Raspas de limão  
1 col (chá) de cominho moído  
4 folhas grandes de couve picadas  
Sal marinho e pimenta-do-reino a gosto  
Pão e temperos favoritos para servir

Para as cebolas:

2 cebolas vermelhas, em rodela finas  
2 col (sopa) de vinagre balsâmico  
½ col (chá) de sementes de erva-doce

## PREPARO

Comece com as cebolas. Refogue-as em fogo médio a baixo com uma colher de sopa de azeite ou um pouco de água até que estejam macias e com um pouco de cor. Adicione as sementes de erva-doce e o vinagre e mantenha a panela tampada para não perder o calor.

Enquanto isso, misture e bata os ingredientes do hambúrguer até formar uma massa. A mistura deve manter a textura e alguns pedaços de repolho, mas ainda ser maleável para moldá-la em um hambúrguer. Se ela ficar muito úmida, adicione farinha de rosca ou amêndoas em pó. E se estiver muito seca, acrescente um pouco de água.

Molde 6 hambúrgueres com essa massa e grelhe-os com um pouco de azeite, até que tomem cor. Vá virando de lado para que ambos cozinhem por igual. A mesma coisa serve para o preparo em frigideira.

Monte os hambúrgueres no pão à sua escolha.



# PUDIM DE CHIA

DELÍCIAS COM LEITE VEGETAL

## INGREDIENTES

Rende 2 porções

4 col (sopa) de sementes de chia  
1/2 xícara de leite de coco  
fortificado com cálcio (dependendo  
da espessura do leite, você pode  
precisar de um pouco mais ou um  
pouco menos)  
Algumas gotas de extrato de  
baunilha  
Canela (a gosto)  
Sementes de romã (para servir)  
Coco ralado torrado (para servir)  
Granola (para servir)

## PREPARO

Mais fácil do que isso, impossível.

Misture a chia, a baunilha e a canela ao leite de coco e  
leve à geladeira por 20 minutos.

Quando a chia estiver hidratada e pronta para comer,  
adicione raspas de coco (cru ou torrado), granola e  
sementes de romã frescas para decorar.



# DONUTS COM CALDA DE MOCHA EXPRESSO

UMA COMBINAÇÃO PERFEITA

## INGREDIENTES

Rende 6 porções

2 xíc de farinha de trigo  
½ xíc de açúcar de cana  
1 col (chá) de fermento em pó  
1 col (chá) de café expresso em pó (opcional)  
½ col (chá) de sal marinho fino  
¼ col (chá) de bicarbonato de sódio  
1 xíc de leite vegetal enriquecido em cálcio (se possível, com sabor de café)  
¼ xíc de óleo de coco derretido  
¼ xíc de xarope de bordo  
1 col (chá) de vinagre de maçã  
1 col (chá) de baunilha

## PREPARO

Pré-aqueça o forno a 180° C e unte as forminhas.

Em uma tigela grande, misture a farinha, o açúcar, o fermento, o sal e o bicarbonato de sódio. Em outra tigela, junte o óleo de coco, o vinagre e a baunilha. Misture os ingredientes úmidos nos ingredientes secos até incorporar.

Divida a massa entre as forminhas de donut e leve ao forno até dourar (15 a 20 minutos). Deixe esfriar por 5 minutos e depois transfira para uma grelha para esfriar completamente.

Para a calda, bata em uma panela média o café expresso, o xarope e o sal. Deixe derreter e, ao ferver, retire do fogo e acrescente o chocolate até derreter. Se necessário, coloque a panela de volta no fogo por alguns instantes para derreter o chocolate. Acrescente o óleo de coco e pó de café expresso a gosto.

Transfira a calda para uma tigela e mergulhe os donuts um a um. Decore com granulado ou sementes trituradas, se desejar.

## BUSCANDO MAIS OPÇÕES SEM LEITE ANIMAL?

Aproveite as opções de marcas em promoção\* no [nosso site](#).

\*Confira a validade das promoções na página

## EXPERIMENTE A ALIMENTAÇÃO VEGANA COM A GENTE!

Veganuary é o maior movimento pelo veganismo no mundo. Inspiramos as pessoas a experimentar a alimentação à base de plantas em janeiro e pelo resto do ano. Inscreva-se no nosso [Desafio de 31 dias](#) e faça parte da revolução da alimentação compassiva.



VEGANUARY

