

## RECEITAS VEGETARIANAS

### PATÊ DE CENOURA



<https://comidadobem.net/wp-content/uploads/2015/10/carrot-red-lentil-dip.jpg>

#### **Ingredientes:**

- 2 cenouras médias (crua ou pré-cozida)
- 3 tomates
- 1 cebola pequena
- 3 dentes de alho
- 1 pimenta de cheiro
- Metade de 1 pimentão pequeno
- 1 colher de chá de açafrão (cúrcuma)
- Orégano
- Azeite
- Sal

#### **Modo de fazer:**

- Rale a cenoura e pique todos os outros ingredientes.
- Coloque tudo no liquidificador e vá adicionando o azeite até dar o ponto.
- Tempere como sal e orégano a gosto.

Por: Lucilda Dourado

## PATÊ DE ABACATE



### Ingredientes:

- 1 Abacate maduro
- Azeite
- Sal
- 1 dente de alho pequeno

### Modo de preparo:

Amasse o dente de alho e o abacate, acrescente azeite e sal a gosto.

O patê deve ser consumido imediatamente. Caso deseje consumi-lo no dia seguinte, acrescentar algumas gotas de limão.

Por: Evangeline Quartim

## GUACAMOLE



[https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcR57X74r4UJR9wkCMGymV0EnyIEv7VM3\\_FRdg&usqp=CAU](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcR57X74r4UJR9wkCMGymV0EnyIEv7VM3_FRdg&usqp=CAU)

### Ingredientes:

- 1 Abacate
- 1 dente de alho amassado
- 1 tomate picado
- 1 limão (suco)
- Coentro
- Azeite
- Sal

### Modo de preparo:

Amasse o abacate grosseiramente e acrescente os demais ingredientes. Tempere com sal, azeite e coentro a gosto.

Por: Evangeline Quartim

## Muesli (CANAÃ)



<https://www.cozinhatecnica.com/wp-content/uploads/2020/10/muesli.jpg>

### Ingredientes:

- 6 bananas maduras picadas
- 4 maçãs picadas
- 2 xícaras de aveia em grão médio
- 1 litro de leite de coco
- 2 colheres de açúcar demerara ou mel a gosto
- 100 gramas de uva passas
- Nozes ou castanhas opcional

### Modo de preparo:

- Juntar todos os ingredientes. Servir gelado.
- Essa quantidade serve 6 pessoas

Por: Lucilda Dourado

## LEITE DE AVEIA



[https://blog.pajaris.com.br/wp-content/uploads/2020/12/leitedeaveia\\_thailandtatler.png](https://blog.pajaris.com.br/wp-content/uploads/2020/12/leitedeaveia_thailandtatler.png)

### Ingredientes:

1 xícara de aveia em flocos grandes

4 xícaras de água

1 pitada de sal

### Modo de preparo:

Coloque a aveia em um recipiente e adicione uma xícara de água, de modo que fique um dedo acima do nível da quantidade de aveia. Deixe de molho por 2 horas.

Bata no liquidificador com mais 3 xícaras de água morna, quase fria. Coe com um pano fino (tipo voal). Acrescente uma pitada de sal.

Armazene em pote de vidro esterelizado. Consumir em até 3 dias.

Rende aproximadamente 1 litro.

Sugestão: use canela, baunilha ou mel para saborizar

Por: Luzinete Ferreira.

## RECEITA BÁSICA DE LENTILHA



<https://cdn.panelinha.com.br/receita/1423533600000-Lentilha-do-dia-a-dia.jpg>

### Ingredientes:

1 cebola média picada

3 dentes alho grandes picados

2 xícaras de lentilha

5 xícaras água

2 folhas louro

1 Pimenta de cheiro

Sal e cominho a gosto

Azeite

Obs.: Coentro, Cheiro Verde ou Cenoura em cubinhos é opcional

### Modo de preparo:

Refogue a cebola e o alho no azeite.

Acrescente a água e os demais ingredientes.

Na panela comum, após ferver, deixar cozinhar por 40 minutos, mexendo de vez em quando.

Na panela de pressão, ao começar a chiar abaixar o fogo e deixar cozinhar por 7 a 10 minutos.

Obs.: o tempo pode variar conforme o fogo e o tipo do grão.

Por: Evangeline Quartim

## **SOPA DE LENTILHA (sobra do almoço)**



### **Ingredientes:**

Metade da lentilha que sobrou do almoço ( aproximadamente 1 xícara)

3 batatas médias picadas

2 cenouras médias picadas

2 tomates médios picados

1 cebola média picada

4 dentes de alho amaçado

200 g de macarrão

½ xícara de aveia

Azeite

Sal

Orégano

Cheiro verde picado

### **Modo de preparo em panela de pressão:**

Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite. Acrescente 1,5 litros de água fervente e adicione os legumes e o macarrão. Tempere com sal a gosto e deixe cozinhar por 6 minutos após pegar a pressão. Reserve.

Bata a lentilha no liquidificador e junto aos demais ingredientes. Acrescente a aveia acerte o sal. Deixe cozinhar por mais 2 minutos.

Salpicar com cheiro verde.

Serve 4 pessoas

Por: Evangeline Quartim

## FAROFA DE CARNE DE SOJA



<https://www.receiteria.com.br/wp-content/uploads/receitas-de-farofa-de-soja-8.jpg>

### **Ingredientes:**

- 500 gr proteína de soja texturizada (PVT)
- 1 kg farinha de mandioca (amarela)
- 2 cebolas grandes picadas
- 1 cabeça de alho amassado, picada ou ralado
- 3 a 4 xícaras de óleo
- Cheiro verde é opcional

### **Modo de preparo:**

Refogue os temperos, junte a Proteína de Soja Texturizada (PVT) e acrescente o óleo vegetal aos poucos, sempre mexendo até que absorva bem a gordura. Use o fogo baixo. Acrescente o sal a gosto. Quando a PVT estiver bem crocante, acrescente a farinha de mandioca aos poucos, sempre mexendo e acrescentando o restante do óleo até que fique tudo crocante.

Por: Luzinete Ferreira Lima



## FAROFA DE CENOURA



<http://www.saboresajinomoto.com.br/uploads/images/recipes/farofa-de-cenoura.jpg>

### **Ingredientes:**

- 2 cenouras médias raladas na parte média do ralador
- 1 cebola grande picadas
- 5 a 6 dentes de alho amassados, ralados ou picados
- 250 g de farinha de mandioca
- 2 a 3 xícaras de óleo vegetal
- Sal a gosto

### **Modo de preparo:**

Refogue o alho, a cebola e a cenoura no óleo vegetal. Vá acrescentando a farinha aos poucos, sempre mexendo. Acrescente o sal a gosto e vá acertando o óleo até que a farofa fique solta e ligeiramente crocante.

Por: Luzinete Ferreira Lima