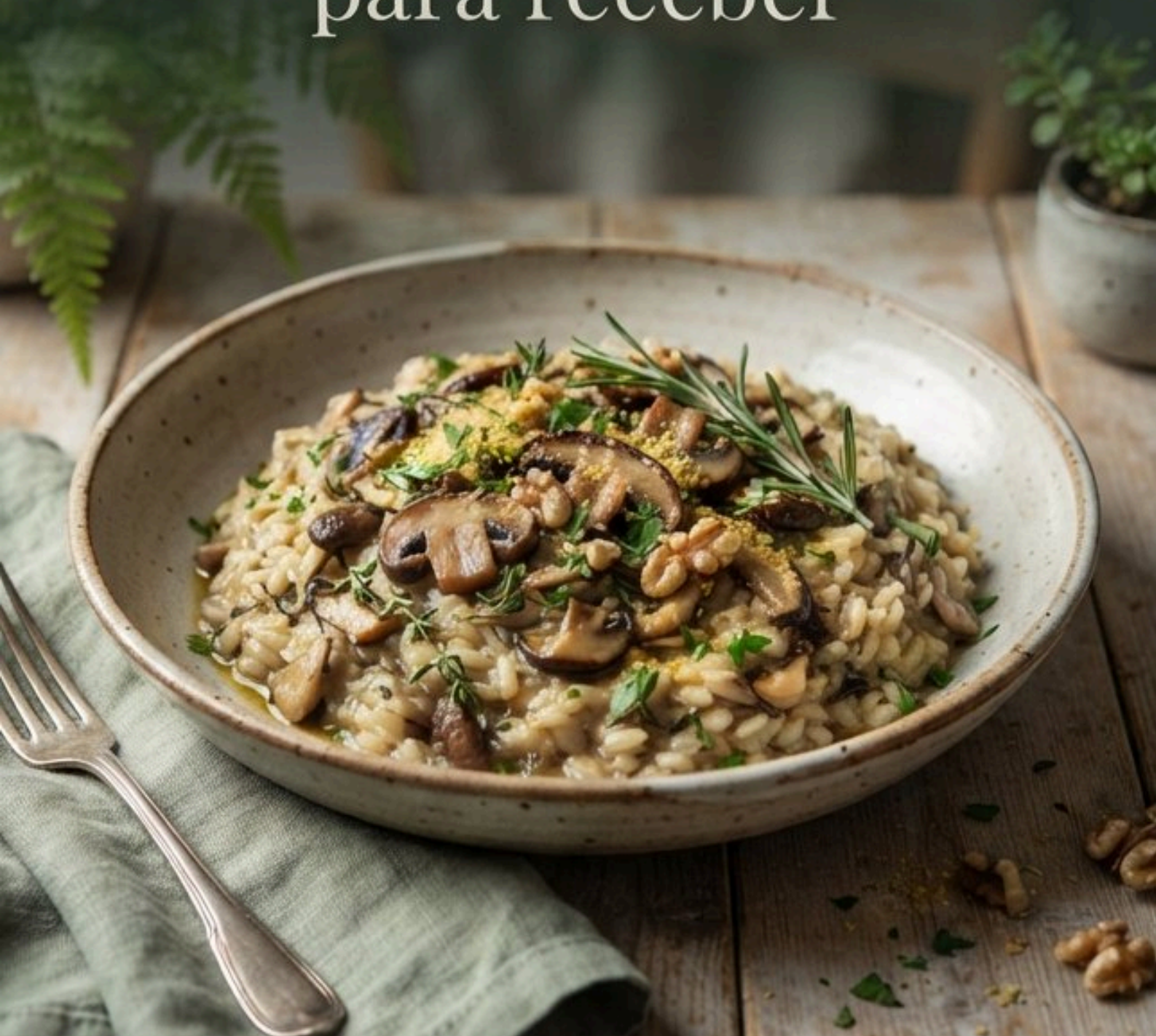


15 RECEITAS VEGANAS

para o dia a dia e
para receber



Comer bem, sem complicar

Depois de um dia corrido, pensar no que cozinhar já cansa. Este e-book existe para tirar essa dúvida do seu caminho: 15 receitas que funcionam na vida real, das marmitas da semana ao jantar em que você quer ver o pessoal repetindo o prato.

São receitas conhecidas e consagradas, algumas veganas desde sempre (como a moqueca de banana-da-terra, o falafel e o bolo "maluco"), outras adaptadas sem perder a alma do original.

Ingredientes de mercado

Nada de loja especializada. Quando algo for menos comum, a receita já traz uma troca possível.

Passo a passo direto

Etapas numeradas, na ordem em que você vai fazer. Sem enrolação.

Montagem que impressiona

Todas as receitas terminam com o quadro **Na hora de servir**, com ideias de apresentação.

Como ler cada receita

- **Tempo, rendimento e nível** no topo, para você escolher de acordo com o dia.
- **Ingredientes** separados por etapa, na ordem de uso.
- **Troque se precisar**: substituições com o que você já tem em casa.
- **Fácil**: dá para fazer no primeiro dia de veganismo.
- **Médio**: pede um pouco mais de atenção (ponto, massa ou forno), mas o passo a passo cobre tudo.
- **Na hora de servir**: o toque final que faz o prato parecer de restaurante.

Medidas usadas

1 xícara
240 ml

1 col. (sopa)
15 ml

1 col. (chá)
5 ml

Forno
sempre preaquecido

As 15 receitas

Refeições de semana Pratos rápidos, com pouca louça e muito sabor.

01	Estrogonofe de grão-de-bico	30 min · Fácil	6
02	Dal de lentilha vermelha com leite de coco	35 min · Fácil	7
03	Chili sin carne	40 min · Fácil	8
04	Yakisoba de legumes	30 min · Fácil	9
05	Escondidinho de mandioca com carne de soja	1 h · Médio	10

Para receber os amigos Pratos com cara de restaurante que qualquer pessoa consegue fazer.

06	Moqueca de banana-da-terra	50 min · Fácil	12
07	Risoto de cogumelos	40 min · Médio	13
08	Feijoada vegana	2 h (+ molho de 8 h) · Médio	14
09	Nhoque de batata ao sugo	1h15 · Médio	15
10	Mesa de mezze: homus, babaganuche e tabule	1 h · Fácil	16

Doces e lanches Sobremesas e petiscos sem ovos e sem leite, sem abrir mão do prazer.

11	Bolo de chocolate "maluco"	45 min · Fácil	18
12	Mousse de chocolate com abacate	10 min + 1 h de geladeira · Fácil	19
13	Brigadeiro de leite de coco	50 min + geladeira · Médio	20
14	Pão de queijo vegano (pão sem queijo)	1h15 · Médio	21
15	Falafel assado com molho de tahine	40 min (+ molho de 12 h) · Fácil	22
+	Cardápios prontos para a semana e para receber		23

Despensa vegana e rótulos

Com estes itens em casa você faz a maior parte das receitas do e-book. Todos estão no supermercado comum. Os marcados com * ficam no corredor de produtos naturais.

Na despensa

- **Grão-de-bico, lentilha e feijão:** secos ou em lata
- **Proteína de soja texturizada (PTS):** miúda e média
- **Leite de coco integral:** em caixinha ou vidro
- **Cacau em pó 100%:** não o achocolatado
- **Polvilho doce e azedo**
- **Castanha-de-caju crua:** vira creme de leite
- **Shoyu, extrato de tomate e mostarda**
- **Páprica defumada, cominho, cúrcuma**
- **Tahine*:** pasta de gergelim
- **Levedura nutricional*:** opcional, dá gosto de queijo

Leia o rótulo destes

Produtos que **parecem** veganos, mas muitas vezes levam ingrediente animal. Procure "contém leite", "ovo", "soro de leite", "caseína" ou "lactose".

- **Margarina:** muitas têm soro de leite. Existem versões 100% vegetais.
- **Chocolate meio amargo e granulado:** com frequência levam leite.
- **Macarrão de yakisoba, lámen e massa fresca:** costumam ter ovo.
- **Caldo em tablete:** pode ter gordura animal ou lactose.
- **Pão de forma e biscoitos:** leite e manteiga são comuns.
- **Vinho:** alguns são clarificados com clara, caseína ou gelatina.

Três hábitos que economizam tempo

- **Cozinhe leguminosas em quantidade** e congele em porções de 2 xícaras. Valem por uma lata e custam bem menos.
- **Hidrate e esprema bem a PTS:** 10 minutos em água fervente e aperte com as mãos. É o que tira o gosto de soja.
- **Faça o dobro de molhos e bases:** o chili, o dal e o molho ao sugo congelam por até 3 meses.

01-05

PARTE 1

Refeições de semana

Pratos rápidos, com pouca louça e muito sabor. Para aquele dia corrido em que você quer comer bem sem passar a noite na cozinha.

Estrogonofe de grão-de-bico	30 min
Dal de lentilha vermelha com leite de coco	35 min
Chili sin carne	40 min
Yakisoba de legumes	30 min
Escondidinho de mandioca com carne de soja	1 h

Estrogonofe de grão-de-bico

O clássico do almoço de domingo em versão vegana e rápida: molho rosé cremoso de castanha-de-caju, cogumelos e grão-de-bico. Com arroz e batata palha, ninguém sente falta de nada.

 30 min

Rende 4 porções

Nível: Fácil

Ingredientes

CREME DE CASTANHA

- ½ xícara de castanha-de-caju crua
- ¾ xícara de água

ESTROGONOFE

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- 250 g de champignon fatiado (opcional)
- 2 xícaras de grão-de-bico cozido (cerca de 2 latas, escorrido)
- 3 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 1 colher (sopa) de shoyu
- ½ xícara de água
- Sal, pimenta-do-reino e salsinha

PARA SERVIR

- Arroz branco
- Batata palha

Modo de preparo

- 1 Cubra a castanha com água fervente e deixe de molho por 15 minutos. Escorra, bata no liquidificador com ¾ xícara de água até ficar bem liso. Reserve.
- 2 Numa panela, aqueça o azeite e refogue a cebola até ficar transparente. Junte o alho e mexa por 1 minuto.
- 3 Aumente o fogo, junte o champignon e deixe dourar sem mexer demais, cerca de 5 minutos.
- 4 Acrescente o grão-de-bico, o extrato de tomate, a mostarda, o shoyu e a água. Cozinhe por 5 minutos, mexendo de vez em quando.
- 5 Abaixar o fogo, junte o creme de castanha e mexa só até aquecer, sem deixar ferver forte. Acerte o sal e a pimenta e finalize com salsinha.

↩ Troque se precisar

- Castanha-de-caju → 1 caixinha (200 g) de creme culinário de aveia ou de soja, que você acha no mercado.
- Champignon → milho e palmito picado, como no estrogonofe tradicional.
- Grão-de-bico → feijão-branco cozido.

🍽 Na hora de servir

- Molde o arroz numa xícara untada e desenforme no centro do prato.
- Estrogonofe ao lado, batata palha só na hora (para ficar crocante).
- Finalize com salsinha picada e uma pitada de páprica.

Dal de lentilha vermelha com leite de coco

O ensopado indiano de lentilhas que é comida de conforto em milhões de casas. A lentilha vermelha se desmancha sozinha e vira um creme perfumado em meia hora.

🕒 35 min

🍽️ Rende 4 porções

🌟 Nível: Fácil

Ingredientes

- 1 xícara de lentilha vermelha
- 2 colheres (sopa) de azeite ou óleo
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- 1 colher (sopa) de gengibre ralado
- 1 colher (chá) de cúrcuma (açafrão-da-terra)
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- 1 colher (chá) de curry em pó ou garam masala
- 2 tomates picados
- 3 xícaras de água
- 200 ml de leite de coco
- Suco de ½ limão
- Sal e coentro (ou salsinha) a gosto

PARA SERVIR

- Arroz branco ou basmati
- Pão sírio aquecido

Modo de preparo

- 1 Lave a lentilha numa peneira até a água sair quase limpa. Não precisa deixar de molho.
- 2 Refogue a cebola no azeite até dourar levemente. Junte o alho e o gengibre e mexa por 1 minuto.
- 3 Adicione a cúrcuma, o cominho e o curry e mexa por 30 segundos, só para soltar o aroma (sem queimar).
- 4 Junte os tomates e cozinhe 3 minutos até começarem a desmanchar. Acrescente a lentilha e a água.
- 5 Cozinhe em fogo baixo por 20 a 25 minutos, mexendo de vez em quando, até a lentilha virar um creme.
- 6 Junte o leite de coco (reserve 2 colheres para decorar), cozinhe mais 5 minutos, acerte o sal e finalize com o limão.

↔️ Troque se precisar

- Lentilha vermelha → lentilha comum: cozinhe 35–40 min e, no fim, amasse parte dela com a colher para engrossar.
- Leite de coco → 1 xícara de leite vegetal sem açúcar (fica menos encorpado).
- Sem gengibre fresco → ½ colher (chá) de gengibre em pó.

🍽️ Na hora de servir

- Sirva em tigela funda com um fio do leite de coco reservado desenhando uma espiral.
- Coentro fresco e uma pitada de pimenta calabresa por cima.
- Pão sírio tostado em triângulos, para molhar no caldo.

Chili sin carne

O ensopado picante do Texas e do México, com feijão, tomate e especiarias. Rende muito, congela bem e fica ainda melhor no dia seguinte: ideal para cozinhar no domingo e comer a semana toda.

⌚ 40 min

Rende 6 porções

Nível: Fácil

Ingredientes

- 1 xícara de proteína de soja texturizada (PTS) miúda
- 1 xícara de água fervente
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 1 pimentão vermelho em cubos
- 3 dentes de alho picados
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- 2 colheres (chá) de páprica defumada
- 1 colher (chá) de orégano
- ½ colher (chá) de pimenta calabresa (ou a gosto)
- 1 lata de tomate pelado (ou 3 tomates + 2 col. de extrato)
- 2 xícaras de feijão vermelho ou carioca cozido, escorrido
- 1 xícara de milho (lata ou congelado)
- ½ xícara de água
- Sal e suco de limão

Modo de preparo

- 1 Hidrate a PTS na água fervente por 10 minutos. Escorra e esprema bem com as mãos. Esse passo tira o gosto de soja.
- 2 Refogue a cebola e o pimentão no azeite por 5 minutos. Junte o alho e a PTS e deixe dourar por mais 5 minutos, mexendo.
- 3 Adicione cominho, páprica, orégano e pimenta e mexa por 1 minuto.
- 4 Junte o tomate (amassando com a colher), o feijão, o milho e a água.
- 5 Cozinhe em fogo baixo, com a panela semitampada, por 20 minutos, até engrossar. Acerte o sal e finalize com um pouco de limão.

↩ Troque se precisar

- Sem PTS → 1 xícara de lentilha cozida ou mais 1 xícara de feijão.
- Páprica defumada → páprica doce + 1 colher (chá) de shoyu.
- Congele em potes individuais por até 3 meses.

🍽 Na hora de servir

- Sirva em cumbrucas com uma "barra de coberturas" na mesa: abacate em cubos com limão, cebola roxa, coentro e tortilhas ou nachos.
- Também vai bem por cima de arroz ou batata assada.

Yakisoba de legumes

O macarrão salteado que o Brasil adotou, direto da wok para a mesa. Legumes crocantes, molho de shoyu brilhante e pronto em meia hora, com uma panela só para lavar.

🕒 30 min

🍽 Rende 4 porções

📊 Nível: Fácil

Ingredientes

MOLHO

- ½ xícara de shoyu
- 1 xícara de água
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 colher (chá) de gengibre ralado

YAKISOBA

- 250 g de macarrão para yakisoba sem ovos (ou espaguete)
- 2 colheres (sopa) de óleo (se tiver, 1 de óleo de gergelim)
- 1 cebola em pétalas
- 2 dentes de alho picados
- 1 cenoura em tiras finas
- 1 brócolis pequeno em floretes
- ¼ de repolho em tiras
- 1 pimentão em tiras
- 1 bandeja de shimeji (opcional)
- Cebolinha e gergelim para finalizar

Modo de preparo

- 1 Misture todos os ingredientes do molho, com o amido dissolvido ainda frio. Reserve.
- 2 Cozinhe o macarrão 1 minuto a menos que o indicado na embalagem. Escorra e passe um fio de óleo para não grudar.
- 3 Numa frigideira grande ou wok bem quente, aqueça o óleo e salteie a cebola, o alho, a cenoura e o brócolis por 3 minutos.
- 4 Junte o repolho, o pimentão e o shimeji e salteie por mais 2 minutos. Os legumes devem continuar crocantes.
- 5 Mexa o molho e despeje na panela. Quando engrossar e brilhar (1–2 min), junte o macarrão e misture bem.

↔ Troque se precisar

- Muito macarrão de yakisoba e lámen leva ovo: leia o rótulo. Espaguete comum de sêmola é quase sempre sem ovos.
- Para mais proteína: cubos de tofu firme dourados na frigideira antes dos legumes.
- Use os legumes que tiver: acelga, vagem, abobrinha.

🍽 Na hora de servir

- Leve a própria frigideira à mesa, sobre uma tábua.
- Gergelim e cebolinha em diagonal por cima, com hashis e tigelas individuais.

Escondidinho de mandioca com carne de soja

Purê cremoso de mandioca sobre um recheio bem temperado, gratinado no forno. Um clássico brasileiro de marmita que você pode montar no domingo e só assar no dia.

 1 h

Rende 6 porções

Nível: Médio

Ingredientes

PURÊ

- 1 kg de mandioca descascada
- 3 colheres (sopa) de azeite
- ½ xícara de leite vegetal sem açúcar ou água do cozimento
- Sal e noz-moscada

RECHEIO

- 1 xícara de PTS média
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho
- 1 tomate picado
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 1 colher (sopa) de shoyu
- ½ colher (chá) de páprica defumada
- Azeitonas e cheiro-verde a gosto

COBERTURA

- 3 colheres (sopa) de farinha de rosca ou panko
- Fio de azeite

Modo de preparo

- 1 Cozinhe a mandioca na pressão por 15–20 minutos, até ficar bem macia. Retire os fios do meio.
- 2 Enquanto isso, hidrate a PTS em água fervente por 10 minutos, escorra e esprema bem.
- 3 Refogue cebola e alho no azeite, junte a PTS e doure por 5 minutos. Acrescente tomate, extrato, shoyu e páprica com ½ xícara de água e cozinhe 5 minutos. Finalize com azeitonas e cheiro-verde.
- 4 Amasse a mandioca ainda quente com o azeite e o leite vegetal até virar um purê. Tempere com sal e noz-moscada.
- 5 Num refratário, faça uma camada de recheio e cubra com o purê. Polvilhe a farinha de rosca e regue com azeite.
- 6 Asse a 200 °C por 20 minutos, até dourar por cima.

↩ Troque se precisar

- Mandioca → batata ou abóbora cabotiá.
- PTS → lentilha cozida, cogumelos picados ou jaca verde desfiada.
- Para "gratinar" com gosto de queijo: 2 colheres de levedura nutricional na farinha de rosca.

🍽 Na hora de servir

- Monte em ramequins individuais: cada pessoa recebe o seu, dourado e borbulhando.
- Folhas de salsinha e pimenta-do-reino moída na hora por cima.

06-10

PARTE 2

Para receber os amigos

Pratos com cara de restaurante que qualquer pessoa consegue fazer. Cada receita traz ideias de montagem para você levar à mesa com orgulho.

Moqueca de banana-da-terra	50 min
Risoto de cogumelos	40 min
Feijoada vegana	2 h (+ molho de 8 h)
Nhoque de batata ao sugo	1h15
Mesa de mezze: homus, babaganuche e tabule	1 h

Moqueca de banana-da-terra

Da cozinha baiana, uma moqueca que é vegana na origem: banana-da-terra firme cozida num caldo de leite de coco, dendê e pimentões. Colorida, perfumada e servida na própria panela.

⌚ 50 min

Rende 4 porções

Nível: Fácil

Ingredientes

- 3 bananas-da-terra maduras, mas firmes
- Suco de ½ limão
- 2 tomates maduros
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão amarelo ou verde
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 1 pimenta dedo-de-moça sem sementes
- 1 maço de coentro (talos e folhas separados)
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 3 colheres (sopa) de azeite de dendê
- 200 ml de leite de coco
- 1½ xícara de água
- Sal

PIRÃO E FAROFA

- 1 xícara de farinha de mandioca
- 1 colher (sopa) de dendê + ½ cebola picada

Modo de preparo

- 1 Descasque as bananas, corte em rodellas grossas na diagonal (2 cm) e tempere com limão e sal.
- 2 Corte pimentões e cebola em quadrados de 2 cm e os tomates em gomos. Pique o alho, a pimenta e os talos do coentro.
- 3 Numa panela de barro ou panela larga, refogue no azeite o alho, a pimenta e os talos do coentro por 2 minutos.
- 4 Junte cebola e pimentões e refogue 4 minutos. Distribua as bananas e os tomates por cima.
- 5 Misture o leite de coco, o dendê, a água e 1 colher (chá) de sal e despeje na panela. Tampe e cozinhe em fogo baixo 15 minutos, até a banana ficar macia, mas inteira. Não mexa: sacuda a panela.
- 6 Pirão: tire 1 xícara do caldo e, numa panelinha, junte a farinha aos poucos, mexendo até engrossar. Farofa: doure a cebola no dendê e junte o restante da farinha.

↩ Troque se precisar

- Sem dendê → mais azeite + 1 colher (chá) de colorau. Muda o sabor, mas funciona.
- Banana-da-terra → palmito pupunha em toletes (cozinhe só 10 minutos).
- Não gosta de coentro → salsinha e cebolinha.

🍽 Na hora de servir

- Leve a panela de barro direto à mesa, com folhas de coentro e fatias de limão por cima.
- Ao redor: arroz branco, pirão e farofa de dendê em tigelinhas.
- Deixe pimenta-de-cheiro no azeite para quem gosta.

Risoto de cogumelos

Um risoto de restaurante, cremoso de verdade, sem manteiga nem queijo. O segredo está no amido do arroz, nos cogumelos bem dourados e no azeite batido no final.

⌚ 40 min

Rende 4 porções

Nível: Médio

Ingredientes

- 1½ xícara de arroz arbóreo
- 300 g de cogumelos (paris, shiitake e/ou shimeji)
- 5 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola pequena bem picada
- 2 dentes de alho picados
- ½ xícara de vinho branco seco (opcional)
- 1,2 litro de caldo de legumes quente
- 3 colheres (sopa) de levedura nutricional (opcional)
- ¼ xícara de nozes para finalizar (opcional)
- Alecrim, tomilho ou salsinha
- Sal e pimenta-do-reino

CALDO CASEIRO RÁPIDO

- Ferva 1,5 L de água com cascas e pontas de cebola, cenoura, salsão e talos de cogumelo por 20 min. Coe.

Modo de preparo

- 1 Numa frigideira bem quente, doure os cogumelos com 1 colher de azeite, em duas levadas, sem mexer demais. Tempere com sal e reserve.
- 2 Na panela do risoto, refogue a cebola em 2 colheres de azeite até ficar macia. Junte o alho por 30 segundos.
- 3 Junte o arroz e mexa por 2 minutos, até os grãos ficarem brilhantes. Adicione o vinho e mexa até evaporar.
- 4 Acrescente o caldo quente, uma concha por vez, mexendo sempre e esperando secar antes da próxima. Em 16 a 18 minutos o arroz fica al dente.
- 5 Fora do fogo, junte 2 colheres de azeite, a levedura e ¾ dos cogumelos e bata vigorosamente com a colher por 1 minuto: é isso que dá a cremosidade. Deve ficar "mole", escorrendo no prato.

↩ Troque se precisar

- Vinho: alguns são clarificados com produtos animais. Prefira um com selo vegano ou troque por 1 colher (sopa) de suco de limão.
- Tablete de caldo: muitos têm gordura ou lactose. Leia o rótulo ou use o caldo caseiro.
- Sem arbóreo → arroz carnaroli. O arroz agulhinha não solta amido suficiente.

🍽 Na hora de servir

- Sirva em prato fundo e bata por baixo do prato para o risoto se espalhar em "onda".
- Os cogumelos reservados por cima, nozes tostadas e picadas grosseiramente, um fio de azeite, alecrim ou tomilho e pimenta moída na hora.
- Chame o pessoal à mesa antes: risoto não espera.

Feijoada vegana

Feijão-preto encorpado, cogumelos e berinjela dourados, fumaça da páprica: a feijoada de sábado com todos os acompanhamentos, para reunir a turma em volta da panela.

🕒 2 h (+ molho de 8 h)

🍽 Rende 8 porções

📊 Nível: Médio

Ingredientes

- 500 g de feijão-preto
- 2 folhas de louro
- 300 g de cogumelos em pedaços grandes
- 1 berinjela em cubos de 2 cm
- 300 g de abóbora cabotia em cubos
- 1 linguiça vegetal em rodela (opcional)
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 5 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de páprica defumada
- 1 colher (chá) de cominho
- 2 colheres (sopa) de shoyu
- Sal e cheiro-verde

ACOMPANHAMENTOS

- Arroz branco
- Couve refogada no alho
- Farofa
- Laranja em gomos
- Vinagrete

Modo de preparo

- 1 Deixe o feijão de molho por 8 horas. Descarte a água e cozinhe na pressão com água nova e o louro por 25–30 minutos.
- 2 Numa frigideira grande e bem quente, doure cogumelos e berinjela em azeite, em lavas, até ficarem bem tostados. No fim, junte a páprica e o shoyu.
- 3 Numa panela grande, refogue a cebola e o alho no azeite. Junte o feijão com o caldo, os cogumelos, a berinjela, a abóbora e a linguiça.
- 4 Cozinhe em fogo baixo por 25 minutos, até a abóbora amaciar e o caldo engrossar.
- 5 Para encorpar, amasse uma concha de feijão e devolva à panela. Acerte o sal, junte o cominho e finalize com cheiro-verde.

↩ Troque se precisar

- Linguiça vegetal está nos refrigerados dos grandes mercados. Sem ela, dobre os cogumelos.
- Berinjela e abóbora → batata-doce, cenoura ou palmito.
- Couve fininha: enrole as folhas como um charuto e corte em tiras bem finas.

🍽 Na hora de servir

- Sirva a feijoada na panela de barro no centro da mesa.
- Acompanhamentos em tigelinhas ao redor, gomos de laranja numa travessa.
- Uma caipirinha ou limonada completa o sábado.

Nhoque de batata ao sugo

O nhoque de batata mais simples é também o mais tradicional: batata, farinha e sal, sem ovo. Molho de tomate fresco com manjerição, e você tem uma noite italiana em casa.

🕒 1h15

🍽️ Rende 4 porções

📊 Nível: Médio

Ingredientes

NHOQUE

- 1 kg de batata asterix (a de casca rosada)
- 1½ xícara de farinha de trigo (+ para enfarinhar)
- 1 colher (chá) de sal
- Noz-moscada a gosto

MOLHO AO SUGO

- 2 latas de tomate pelado (ou 1 kg de tomates maduros)
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 4 dentes de alho fatiados
- 1 pitada de açúcar
- Folhas de manjerição
- Sal

"PARMESÃO" DE CASTANHA (OPCIONAL)

- ½ xícara de castanha-de-caju + 2 colheres (sopa) de levedura nutricional + sal, triturados

Modo de preparo

- 1 Cozinhe as batatas inteiras e com casca até ficarem macias (assim absorvem menos água). Descasque ainda quentes e passe pelo espremedor.
- 2 Espalhe o purê na bancada para soltar o vapor. Tempere com sal e noz-moscada e junte a farinha aos poucos, só até a massa parar de grudar. Menos farinha = nhoque mais leve.
- 3 Divida a massa, faça rolinhos de 2 cm de espessura e corte pedaços de 2 cm. Se quiser, marque com o garfo.
- 4 Molho: doure levemente o alho no azeite, junte o tomate amassado, o açúcar e o sal e cozinhe 15 minutos. Junte o manjerição no final.
- 5 Cozinhe os nhoques em água fervente com sal, em levadas. Quando subirem, espere 30 segundos, retire com escumadeira e passe direto para o molho.

↩ Troque se precisar

- Batata asterix → batata-doce ou mandioquinha (use um pouco mais de farinha).
- Para congelar: congele os nhoques crus, separados numa assadeira, e depois guarde em saco. Cozinhe direto congelados.

🍽️ Na hora de servir

- Travessa rasa: molho no fundo, nhoques por cima, manjerição fresco e um fio de azeite cru.
- "Parmesão" de castanha numa tigelinha para cada um polvilhar.

Mesa de mezze: homus, babaganuche e tabule

A mesa de entradas do Oriente Médio é vegana quase por inteiro. Três clássicos, pão sírio e azeite: uma tábua que se monta com antecedência e some em minutos.

🕒 1 h

Rende 8 pessoas (petisco)

Nível: Fácil

Ingredientes

HOMUS

- 2 xícaras de grão-de-bico cozido (guarde a água)
- 3 colheres (sopa) de tahine
- Suco de 1 limão
- 1 dente de alho
- 3 colheres (sopa) de azeite
- Sal e cominho a gosto

BABAGANUCHE

- 2 berinjelas
- 2 colheres (sopa) de tahine
- Suco de ½ limão · 1 dente de alho
- Azeite e sal

TABULE

- ½ xícara de trigo para quibe
- 2 tomates e 1 pepino em cubinhos
- 1 maço de salsinha e ½ de hortelã
- ½ cebola roxa picada
- Suco de 1 limão, azeite e sal

Modo de preparo

1 Homus

Bata tudo no processador. Com o aparelho ligado, junte a água do grão-de-bico (gelada), 1 colher por vez, até ficar liso e aerado (3 a 5 colheres).

2 Babaganuche

Fure as berinjelas com garfo e queime direto na chama do fogão, virando, até murcharem (cerca de 15 min). No forno: 220 °C por 40 min. Descasque, deixe escorrer 10 min e amasse com tahine, limão, alho, azeite e sal.

3 Tabule

Deixe o trigo de molho em água quente por 30 minutos e esprema bem. Misture com os legumes e as ervas picadas e tempere na hora de servir.

4

Tudo pode ser feito até 1 dia antes e guardado na geladeira. Tempere o tabule só na hora.

↩ Troque se precisar

- Tahine está no corredor de produtos naturais ou árabes. Sem ele: 2 colheres de pasta de amendoim integral, ou gergelim torrado batido com azeite.
- Trigo para quibe → quinoa cozida (fica sem glúten).

🍽 Na hora de servir

- Espalhe o homus com as costas da colher fazendo um "vale", regue com azeite e salpique páprica e grãos inteiros.
- Babaganuche com salsinha e, se achar, sementes de romã.
- Pão sírio em triângulos tostados com azeite e orégano, palitos de cenoura e pepino e azeitonas.

11-15

PARTE 3

Doces e lanches

Sobremesas e petiscos sem ovos e sem leite, sem abrir mão do prazer. Clássicos brasileiros e do mundo que já nasceram veganos ou ficaram ainda melhores assim.

Bolo de chocolate "maluco"	45 min
Mousse de chocolate com abacate	10 min + 1 h de geladeira
Brigadeiro de leite de coco	50 min + geladeira
Pão de queijo vegano (pão sem queijo)	1h15
Falafel assado com molho de tahine	40 min (+ molho de 12 h)

Bolo de chocolate "maluco"

Nasceu na Grande Depressão dos EUA, quando ovo, leite e manteiga eram luxo, e é vegano desde então. Vinagre e bicarbonato fazem o bolo crescer fofo e úmido. Você mistura tudo na própria forma, se quiser.

⌚ 45 min

Rende Forma 20 × 20 cm (9 pedaços)

Nível: Fácil

Ingredientes

BOLO

- 1½ xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de açúcar
- ⅓ xícara de cacau em pó
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- ½ colher (chá) de sal
- ⅓ xícara de óleo
- 1 colher (sopa) de vinagre (de maçã ou branco)
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 xícara de água fria (ou café fraco)

CALDA

- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó
- ⅓ xícara de água
- 1 colher (sopa) de margarina sem leite ou óleo de coco

Modo de preparo

- 1 Preaqueça o forno a 180 °C e unte uma forma de 20 × 20 cm.
- 2 Numa tigela, misture farinha, açúcar, cacau, bicarbonato e sal.
- 3 Faça três buracos na mistura seca: num coloque o óleo, no outro o vinagre, no terceiro a baunilha. Despeje a água por cima de tudo.
- 4 Misture só até não ver farinha seca. Não bata demais. Leve logo ao forno, porque o bicarbonato começa a agir na hora.
- 5 Asse por 30 a 35 minutos, até um palito sair limpo.
- 6 Calda: leve tudo ao fogo, mexendo, e deixe ferver 2–3 minutos até engrossar levemente. Espalhe sobre o bolo ainda morno.

↩ Troque se precisar

- O gosto do vinagre desaparece no forno, pode confiar.
- Para forma 20 × 30 cm, dobre a receita e asse 35–40 min.
- Café no lugar da água deixa o chocolate mais intenso.

🍰 Na hora de servir

- Corte em quadrados e sirva em forminhas de papel, com morangos ou frutas vermelhas.
- Para receber: sirva morno com uma bola de sorvete de banana (banana congelada batida).

Mousse de chocolate com abacate

A sobremesa que engana todo mundo: aveludada, intensa, com gosto só de chocolate. O abacate faz o papel do creme de leite e dos ovos, sem ir ao fogo.

⌚ 10 min + 1 h de geladeira

Rende 4 taças

Nível: Fácil

Ingredientes

- 2 xícaras de polpa de abacate bem maduro (1 abacate grande ou 3 avocados)
- ½ xícara de cacau em pó
- ½ xícara de melado de cana, xarope de agave ou açúcar demerara
- ¼ xícara de leite de coco ou leite vegetal
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 pitada de sal

OPCIONAL, PARA MAIS SABOR

- 50 g de chocolate meio amargo sem leite, derretido

PARA DECORAR

- Morangos, raspas de chocolate, nibs de cacau ou castanhas picadas

Modo de preparo

- 1 Corte o abacate, retire o caroço e raspe bem a polpa, descartando partes escuras ou com fibras.
- 2 Coloque todos os ingredientes no processador ou liquidificador.
- 3 Bata por 2 a 3 minutos, parando para raspar as laterais, até ficar totalmente liso. Não pode sobrar nenhum pedacinho verde.
- 4 Prove e ajuste: mais adoçante se quiser mais doce, mais cacau para mais intenso.
- 5 Distribua nas taças e leve à geladeira por pelo menos 1 hora. Consuma em até 2 dias.

↩ Troque se precisar

- A pitada de sal é o que tira qualquer lembrança de abacate. Não pule.
- Chocolate "meio amargo" nem sempre é vegano: procure no rótulo "sem leite" ou "contém: leite".
- Abacate meio verde deixa gosto: espere amadurecer.

🍰 Na hora de servir

- Monte em taças ou copinhos transparentes, alternando com biscoito triturado (confira o rótulo) para ver as camadas.
- Finalize com um morango em leque e raspas de chocolate.
- Uma pitada de flor de sal por cima é detalhe de restaurante.

Brigadeiro de leite de coco

O doce mais brasileiro de todos, feito com um "leite condensado" caseiro de coco. Enrola, brilha e agrada até quem jura que brigadeiro só existe de um jeito.

⌚ 50 min + geladeira

Rende cerca de 20 unidades

Nível: Médio

Ingredientes

- 400 ml de leite de coco integral (17% de gordura ou mais)
- $\frac{2}{3}$ xícara de açúcar demerara ou cristal
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó 100%
- 1 colher (sopa) de margarina sem leite ou óleo de coco (opcional, dá brilho)
- 1 pitada de sal

PARA ENROLAR

- Cacau em pó, coco ralado ou castanhas picadas
- Óleo para untar as mãos
- Forminhas nº 5

Modo de preparo

- 1 Numa panela de fundo grosso e larga, ferva o leite de coco em fogo médio, mexendo de vez em quando, até reduzir à metade (cerca de 25 minutos).
- 2 Junte o açúcar, abaixe o fogo e mexa até dissolver. Continue cozinhando até ficar com consistência de leite condensado.
- 3 Acrescente o cacau peneirado, a margarina e o sal. Mexa sem parar em fogo médio-baixo até a massa desgrudar do fundo da panela (cerca de 10 minutos).
- 4 Passe para um prato untado, cubra com filme encostado na massa e leve à geladeira por 2 horas.
- 5 Com as mãos untadas, enrole bolinhas e passe no cacau, coco ou castanhas.

↩ Troque se precisar

- Leite de coco "light" não dá ponto. Use o integral, de preferência em caixinha.
- Granulado de chocolate comum costuma ter leite: confira o rótulo ou prefira as coberturas acima.
- Atalho: 1 lata de leite condensado de coco ou de soja pronto substitui os passos 1 e 2.

🍰 Na hora de servir

- Forminhas numa bandeja, alternando coberturas: cacau, coco, castanha.
- Para festa: brigadeiro de colher em potinhos, com colherzinha de madeira.

Pão de queijo vegano (pão sem queijo)

Casquinha crocante, miolo elástico e aquele gosto de polvilho que é a alma do pão de queijo. Aqui a mandioquinha faz o papel do queijo. Você pode congelar cru e assar na hora.

🕒 1h15

🍴 Rende cerca de 20 unidades

📊 Nível: Médio

Ingredientes

- 300 g de mandioquinha (batata-baroa) ou batata comum
- 1½ xícara de polvilho doce (cerca de 200 g)
- ½ xícara de polvilho azedo (cerca de 50 g)
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó
- ¼ xícara de água
- 5 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de levedura nutricional (opcional, lembra queijo)

Modo de preparo

- 1 Cozinhe a mandioquinha em pedaços até ficar bem macia. Escorra muito bem e amasse ainda quente até virar um purê liso.
- 2 Preaqueça o forno a 200 °C. Numa tigela, misture os dois polvilhos, o fermento e a levedura.
- 3 Ferva a água com o óleo e o sal e despeje, fervendo, sobre os polvilhos. Mexa com uma colher até esfarelar (é a "escaldada").
- 4 Junte o purê e sove com as mãos até formar uma massa lisa que não gruda. Se estiver seca, pingue água. Se estiver mole, mais polvilho doce.
- 5 Com as mãos untadas, faça bolinhas de 3 a 4 cm e coloque numa assadeira untada, com espaço entre elas.
- 6 Asse por 35 a 50 minutos (varia muito conforme o forno), até dourarem e racharem por cima.

↩ Troque se precisar

- Mandioquinha → batata inglesa ou mandioca cozida.
- Só tem um tipo de polvilho? Funciona, mas o azedo dá a casquinha e o doce dá a liga.
- Congele as bolinhas cruas numa assadeira e guarde em saco. Asse sem descongelar, com 10 min a mais.

🍽 Na hora de servir

- Cestinha forrada com pano de prato, direto do forno para a mesa.
- Acompanha bem uma geleia de pimenta ou o homus da receita 10.

Falafel assado com molho de tahine

O bolinho de grão-de-bico e ervas do Oriente Médio, vegano por natureza. Assado no forno, fica crocante por fora e verde por dentro, sem óleo de fritura. Vai bem como petisco ou dentro do pão sírio.

⌚ 40 min (+ molho de 12 h)

🍽 Rende cerca de 20 bolinhos

👨 Nível: Fácil

Ingredientes

FALAFEL

- 1 xícara de grão-de-bico CRU (seco)
- ½ cebola
- 3 dentes de alho
- 1 xícara de salsinha e coentro (folhas e talos finos)
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- 1 colher (chá) de sal
- ½ colher (chá) de bicarbonato de sódio
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 3 colheres (sopa) de azeite (para pincelar)

MOLHO DE TAHINE

- 3 colheres (sopa) de tahine
- Suco de 1 limão
- 1 dente de alho pequeno ralado
- Água gelada e sal

Modo de preparo

- 1 Deixe o grão-de-bico de molho em bastante água por 12 horas. Escorra e seque bem num pano. Não cozinhe: é o grão cru que dá a liga.
- 2 No processador, pique a cebola, o alho e as ervas. Junte o grão-de-bico, o cominho e o sal e pulse até virar uma "areia úmida" (não uma pasta).
- 3 Misture o bicarbonato e a farinha. Leve à geladeira por 15 minutos enquanto o forno aquece a 200 °C.
- 4 Modele bolinhos levemente achatados (uma colher de sopa cheia cada), coloque numa assadeira untada e pincele azeite.
- 5 Asse 25 a 30 minutos, virando na metade, até dourarem dos dois lados.
- 6 Molho: misture tahine, limão e alho. Vai engrossar. Siga juntando água gelada, colher a colher, até ficar cremoso. Tempere com sal.

↩ Troque se precisar

- Grão-de-bico em lata não funciona aqui: a massa desmancha.
- Sem tahine → iogurte vegetal natural com limão, alho e hortelã.
- Farinha de trigo → farinha de grão-de-bico ou de arroz (sem glúten).

🍽 Na hora de servir

- Petisco: numa tábua com palitos, o molho numa tigelinha e hortelã fresca.
- Refeição: dentro do pão sírio com alface, tomate, pepino, cebola roxa e bastante molho.
- Junte à mesa de mezze (receita 10) e o jantar está feito.

Cardápios prontos

Combinações pensadas no sabor e no tempo de preparo, para você não precisar pensar em nada.

Para receber

Almoço baiano

Moqueca de banana-da-terra (6) com arroz, pirão e farofa de dendê · Brigadeiro de leite de coco (13)
Faça os brigadeiros na véspera. A moqueca fica pronta em 50 minutos, com os convidados já em casa.

Noite italiana

Nhoque ao sugo (9) · Mousse de chocolate com abacate (12)
Deixe os nhoques modelados e a mousse na geladeira. Na hora, é só cozinhar e servir.

Sábado de feijoada

Feijoada vegana (8) com couve, farofa e laranja · Bolo de chocolate "maluco" (11)
Cozinhe o feijão na sexta. No sábado, só dourar os cogumelos e juntar tudo.

Petisco com os amigos

Mesa de mezze (10) · Falafel assado (15) · Pão de queijo vegano (14)
Tudo pode ser preparado antes. Asse o falafel e o pão de queijo quando o pessoal chegar.

Jantar a dois

Risoto de cogumelos (7) · Mousse de chocolate com abacate (12)
40 minutos no fogão e a sobremesa já esperando na geladeira.

Para a semana

Domingo de preparo, semana tranquila

Segunda: Chili (3) · Terça: Estrogonofe de grão-de-bico (1) · Quarta: Dal (2) · Quinta: Escondidinho (5) · Sexta: Yakisoba (4)

No domingo, cozinhe o chili e o recheio do escondidinho e deixe o grão-de-bico e a mandioca cozidos.
Durante a semana, cada jantar sai em 15 a 30 minutos.

Sua próxima refeição pode ser a melhor da semana.

Escolha uma receita para hoje. Depois, chame alguém para jantar e escolha outra. Cozinhar vegano fica mais fácil a cada prato.

Fez alguma receita? Mande uma foto para a gente no grupo do WhatsApp. É lá que chegam as receitas novas toda semana.

[Entrar no grupo: receitas novas toda semana →](#)



© 2026 Mesa Verde. Este material é gratuito e pode ser compartilhado, desde que sem alterações.