

Compilação de Receitas veganas crudívoras (raw)



O objetivo desta compilação é facilitar a busca por receitas veganas. Não tem intuito comercial. Sempre que possível as fontes são citadas.

Obs: As bordas a esquerda estão configuradas para o material poder ser impresso e encadernado.

Última Atualização: 27/03/2020

SUMÁRIO

LEITES	4
IOGURTES.....	4
logurte de coco	4
Nogurte Grego (logurte de castanha de caju crua)	4
logurte de Chia	5
QUEIJOS.....	5
Queijo Cremoso de Castanhas de Caju	5
Queijo de nozes	6
Queijo de mandioca	7
DOCES	8
Doce de Leite Crudívoro	8
Doce de leite	8
Torta de framboesa com creme e trufas de cacau	9
Bolo cru de cenoura e coco com cobertura de cacau	10
Mousse de Cacau	11
Bolo 'Crurativo' de Cenoura	11
Beijinho	12
Sorvete de banana	12
Sorvete de banana e castanha do pará	13
Brigabolo de cenoura vegano raw	13
Torta gelada de coco	13
Cheesecake de Pistache e Manga	14
Bolacha Recheada	15
Barra de Frutas	16
Docinho de rosa de maçã	17
Pudim de coco	18
Bolo de cenoura com pudim de chia	18
Bolo Cru de Morango Gelado	19
Torta de morango	21
Brownie de Chocolate com Avelãs	22
Sanduíche de sorvete Gengibre + Chai	22
Torta de castanha e limão siciliano	23
Torta fácil	24
Trufas Frutas Vermelhas	25
Trufa Raw Proteica	26
Geléia de Frutas Vermelhas	26
Chips de Chocolate	27
SALGADOS.....	28
Pesto Couve e Castanhas	28
Maionese de Castanha de Caju	28
Crunelone	29

REFERÊNCIAS	31
-------------------	----

LEITES

Leite de coco + inhame + tâmaras (Anne Sophie B.)

LOGURTES

logurte de coco

Peguei a polpa de 3 cocos verdes dá de 1 a 2 copos.

1 copo de macadâmia

1 copo de tâmara sem caroço ou 1/2 de agave

1 baunilha inteira ou 1 colher de chá de essência orgânica valesco

1 caixa de morango

Modo de preparo: Bati no liquidificador um copo de macadâmia com 750ml de água, bati bastante até não ficar nenhuma pedrinha.

Coei e bati com o resto dos ingredientes.

Obs: Bati no liquidificador com pedras de gelo.

Fonte: Comida Ecológica

Nogurte Grego (logurte de castanha de caju crua)

Ingredientes: rende 2 1/2 xíc.

1 1/2 xíc. de castanha de caju crua, hidratada por pelo menos 2 horas

1 xíc. água filtrada

2 col. de sopa de agave ou pasta de tâmaras

1 col. de sopa extrato de baunilha

1/4 col. de chá de probióticos



Preparação:

1. Hidrate as castanhas em 2,5 xíc. de água. Elas irão crescer, assim que estiverem hidratadas dispense a água e enxague as castanhas.

2. Limpe o liquidificador com água e sabão e enxague com água bem quente.

3. Coloque as castanhas, a água, o adoçante, a baunilha e o probiótico (se usar capsula, dispensa a capsula e use o interior)

e bata no liquidificador em potência máxima por 2-4 minutos. Isto é feito para formar uma textura cremosa que você vai saborear e para aqueler levemente a mistura para o processo de fermentação começar.

4. Use um pote de vidro que foi lavado e enxaguado com água fervendo. Use uma espátula pra transferir o creme pro vidro. Tampe e guarde em um local escuro por 24-48hs. Se quiser acelerar o processo você pode colocar o vidro no desidratador na temperatura de 40° por 4-7 horas. Prove e sinta se quer fermentar por mais tempo.

5. Assim que estiver pronto mexa o iogurte e tampe bem, guarde no refrigerador. Ele irá engrossar conforme for resfriando.

Fonte: nouveauraw.com/raw-recipes/breakfast/greek-nogurt-raw-cashew-yogurt by Manual Humano

Iogurte de Chia

Para o gel:

1 colh sop a de chia

1 xícara de leite de amêndoas (ou outro leite vegetal)

Misture os dois, deixe descansando por meia hora, mexendo de vez em quando.

Após, bata esta mistura no liquidificador com frutas (amora, açai ou mirtilo)

Adoce com melado ou xarope de agave

Fonte: Nutricionista Juliana Pansardi



QUEIJOS

Queijo Cremoso de Castanhas de Caju

É fácil de fazer e possui propriedades probióticas e nutricionais altamente funcionais!



Ingredientes:

2 xícaras de castanha de caju crua (não funciona com castanha torrada)

1 e 1/2 xícara de água morna

2 cápsulas de probióticos (starter)- podem ser encontrados em farmácias tradicionais ou de manipulação! Abra as cápsulas despejando o pó direto na mistura.

Preparo:

Liquidifique tudo muito bem até obter um creme homogêneo.

Guarde a mistura em um pote de vidro, colocando-o em local escuro por cerca de 20 horas. O creme ficará azedo e aerado.

Em seguida, leve à geladeira para o creme ficar firme.

Por fim tempere o cream cheese de caju com ervas, um toque de azeite e sal, por exemplo. Fava de baunilha e raspas de laranja. Ou com frutas vermelhas e açúcar de coco. Ou...

Fonte: Pura Vida

Queijo de nozes

Mais uma receita crua facilíma e deliciosa. O queijo cremoso de nozes ficou perfeito. Faça canapés ou sanduíches. Leva só alguns minutinhos pra preparar.



Queijo de nozes

Ingredientes

2 xícaras de nozes

2 colheres de sumo de limão

3 dentes de alho

1 colher (chá) de sal marinho

1/2 xícara de manjeriço fresco

1/2 xícara de água

Preparo

Coloque tudo, menos a água, no processador com a lâmina S, e comece a bater. Vá adicionando a água devagarinho até virar uma mistura cremosa, macia. Pronto! Servi dessa vez sobre bolachinhas, com uma fatia bem fina de tomate, um pedacinho de azeitona preta e uma folha de baby rúcula pra enfeitar.

Fonte: <http://brazilnut-nyc.blogspot.com.br/>

Queijo de mandioca

400g de mandioca

350g de girassol sem casca germinado na água (clique aqui e aprenda)

2 limões ou rejuvelac (clique aqui par aprender a fazer)

Muito sol

Comece germinando as sementes de girassol sem casca, as quais devem ficar imersas

nas águas, no mínimo por 10 horas. Mais do que isso, deve-se trocar a água de 8 em 8

horas, pelo menos. Lave sempre as sementes na água corrente antes de utilizá-las para qualquer receita.

Descasque as mandiocas e corte-as em pedacinhos pequenos.

Bata no liquidificador as

mandiocas cruas com o girassol germinado e o sumo de 2 limões. Use também um pouco de água para ajudar a bater.

ATENÇÃO: vale a pena fazer esta fermentação com rejuvelac! Quando a mistura estiver bem batida e homogênea...

(certifique-se de que não ficou

nenhum pedacinho de mandioca). Coloque o creme batido dentro de um coador de voal (aquele tecido de fazer cortinas).

Deixe penduradinho para escorrer o excesso de líquidos. Vai descer um soro, que você despreza no final.

Depois de 8 horas pendurado no voal... a fermentação está pronta!

Tempere o creme fermentado, modele-o no formato desejado e deixe no sol 1 dia inteirinho.

Fonte: Aline Chaves in Blog Panelas de Capim



DOCES

Doce de Leite Crudivoro

1 abacate bem maduro pequeno
1 mamão papaya
5 tâmaras ou 1-2 bananas passa picada

Ingredientes:

1 manga palmer bem madura (você reconhece que ela está bem madura quando a casca está rugosa e a fruta está bem perfumada!)

6-8 tâmaras frescas (eu procurei e em dois lugares distintos me mostraram a tâmara iraniana como fresca, então comprei! Ah! Usei 8 tâmaras.)

1 banana bem madura (a banana madura está quase caindo do cacho e tem a casca bem fácil de sair.)

Liquidifique tudo e pronto!

Fonte: Nutricionista Natalia chede

<http://brazilnut-nyc.blogspot.com.br/search/label/Wrap>

Doce de leite

1 1/2 xic de manteiga de amêndoas (3 xic amêndoas+1 pitada de sal+4 colheres de sopa de óleo de coco batidos no liquidificador ou processador). .Você também pode comprar pronta @biopora_veg .

1/2 xic de pasta de tâmaras(cobrir tâmaras com água morna por 30 minutos e processar).

-2 colheres de chá de extrato de baunilha

-4-5 gotas de essência de caramelo (opcional).

Modo de fazer :Bater tudo no Liquidificador .Dura 2 semanas na geladeira .

Fonte: Chef Vivaveg

Torta de framboesa com creme e trufas de cacau

Ela foi desenvolvida por Emily Von EUW.

Ingredientes:

Crosta:

1/2 xícara de Castanha de Caju
ou sementes de abóbora
secas

1/2 Aveia ou Amêndoas

1 xícara de Uva Passas ou

Tâmaras

¼ xícara de leite de coco

Creme da Torta:

2 xícaras de castanha de caju

1 colher de sopa Suco de limão

1-2 colheres de sopa de coco
(opcional)

1 colher de chá de baunilha em
pó

Uma pitada de sal marítimo

1/4 xícara de óleo de coco derretido

1 laranja descascada

Água, conforme necessário (eu usei cerca de 1 1/2 xícaras)

1 xícara de framboesas

1 xícara de Folhas de hortelã

Trufas:

1/2 xícara de tâmaras

1 colher de sopa de cacau em pó

2 colheres de sopa de óleo de coco derretido



Modo de Preparo:

Para a Crosta:

Bata as Castanhas de Caju ou sementes de Abóbora e aveia ou amêndoas em um processador de alimentos até que eles se transformam em farinha ou migalhas.

Adicione as tâmaras ou uva passas e processe até que tudo unido. Pressione a massa em um fundo de uma assadeira ou forma de bolo. Coloque na geladeira.

Para o Creme:

Misture todos os ingredientes até ficar homogêneo, incluindo o suco da laranja com exceção das frutas e hortelã.

Retire um terço da mistura e despeje em sua crosta. Coloque

de volta na geladeira.

Retire metade da mistura restante no liquidificador e reserve. Adicione as framboesas no liquidificador e bata até obter um creme rosa suave. Espalhe em cima de sua primeira camada e coloque-a de volta na geladeira.

Coloque a mistura restante (a que você reservou antes) de volta para o liquidificador junto com as folhas de hortelã; bata até ficar homogêneo e verde. Espalhe uniformemente no topo da camada rosa e mantenha na geladeira por 24-48 horas para deixar os sabores apurarem.

Para as Trufas:

Coloque todos os ingredientes no processador de alimentos e processe até ficar uma massa homogênea e grossa.

Faça bolinhas com esta massa e envolva com cacau em pó.

Decore o seu bolo com elas. Regue com o chocolate derretido por cima da torta.

Fonte: Veganóia

Bolo cru de cenoura e coco com cobertura de cacau

1 maço de cenoura orgânica
(aproximadamente 1x. de
resíduo que sobra do suco)
100grs de coco ralado
1 xícara de castanha (nozes e
castanha do Pará)
1 xícara de frutas secas
hidratadas (uvas passas brancas
e tâmaras)
1 colher (sopa cheia) de chia



Modo de fazer: Passei as cenouras na centrífuga e só usei o resíduo (não usei o suco). Processar todos os ingredientes e colocar numa forminha pequena redonda de fundo falso (15cm diâmetro). Leve a geladeira.

Cobertura

1 colher (sopa) de óleo de coco

2 colheres (sopa) de cacau

2 colheres (sopa) de agave ou melado.

Modo de fazer: Misture todos os ingredientes até ficarem cremosos. Se ficar muito duro para misturar, coloque a tigela em cima de uma água quente.

Quando o bolo estiver bem gelado jogue a cobertura por cima e decore com nozes.

Fonte: <http://nacasadama.blogspot.com.br/>

Mousse de Cacau

- 1 abacate
- 1 banana
- 4 colheres de sopa de cacau puro
- 2 colheres de sopa de agave
- 1 scoop de sunwarrior sabor chocolate

Modo de Preparo: Coloca tudo no processador, ou vai batendo com o mixer. Quando misturar bem, é só deixar gelar um tantinho e servir

Fonte: [Jana Souza](#)

Bolo 'Crurativo' de Cenoura

Base

4 cenouras grandes

250g de nozes

250g de tâmaras

125g de coco ralado

4 colheres de óleo de coco derretido

Uma colher de café de canela

Uma colher de café de noz moscada

Gotas de Óleo essencial de baunilha ou uma fava de baunilha

Pitada de Sal Rosa do Himalaia

Cobertura

250g de castanha de cajú demolhadas por 8 horas em 500 ml de água filtrada

50 ml de água filtrada

Uma colher de chá de óleo essencial de baunilha

3 colheres de Xarope de Agave

Suco de meio limão

3 colheres de sopa de óleo de coco derretido

Uma pitada de canela

Preparo

Bata todos os ingredientes da base no processador com faca em S e coloque em uma forma redonda com fundo removível não superior a 24 cm

Agora bata no liquidificador os ingredientes da cobertura e depois coloque por cima do bolo, leve a geladeira e deixe por 5 horas antes de servir!

Serve 6 pessoas

Acesse nosso site www.dietacurativa.com e se cadastre para ganhar livros de receitas e dicas de saúde!!

AMOR a todos

[Elias Pereira](#)

Beijinho

½ xícara de castanhas de caju crua ou sem sal

½ xícara de uva passa branca

2 colh sopa de coco ralado desidratado sem açúcar

Preparo: Bata todos os ingredientes num processador ou liquidificador até ficar com a aparência de farofa. Retire os ingredientes e utilize as mãos pra fazer o formato de bolinhas. Passe-as no coco desidratado.

Dica: Este docinho é rápido, sem lactose, sem açúcar refinado e ainda tem gorduras do bem.

Fonte: Nutricionista Denise Kowski

<http://www.lactosenao.com/receitas-sem-lactose/cheesecake-de-pistache-e-manga-sem-gluten-sem-lactose-e-vegana/>

Sorvete de banana

Bananas bem maduras congeladas

Cacau

Coco seco

Gotinhas de limão

Baunilha

Preparo: Coloque todos os ingredientes num equipamento próprio, pode ser processador ou máquina de sorvetes.

Calda: Bater no liquidificador morangos frescos + uva passas sem água e jogue por cima.

Fonte: Nutrição Viva



Sorvete de banana e castanha do Pará

Bananas bem maduras congeladas
Castanha do Brasil (do Pará)
demolhada
Calda de cacau e alfarroba
Fonte: Nathalia Guimarães



Brigabolo de cenoura vegano raw

Ingredientes:
1/2 xic de amêndoas em lascas batidas no liquidificador até virar farinha, 1/2 xic de uva passa. 1 xic de polpa de cenoura (resíduo que sobra depois de peneirar seu suco de cenoura) 1/2 xic de pasta de tâmaras (deixe de molho tâmaras em água morna por meia hora.



Preparo: Processe as tâmaras com um pouco da água até virar pasta), raspas de limão e laranja, essência de baunilha, canela , 2 colheres de sopa de nozes .MODO DE FAZER: Junte as uvas passas no processador com a pasta de tâmara .Em um bowl misture essa pasta com o restante dos ingredientes até formar uma massa. Faça bolinhas e recheie com pasta de castanha de caju e cacau (@biopora_veg) ou com brigadeiro vegano (veja receita em outro post)
Fonte: Vivaveg chef

Torta gelada de coco

Crosta:
2 co.l sopa de coco seco ralado
1 col. sopa de Pasta de Amendoim,
Macadâmia, Goji Berry e Cacau Fit
Cookies
½ col. sopa de melado de cana.



Misture todos os ingredientes até virar uma massinha. Pressione com as mãos em uma forminha redonda. Essa receita dá para uma tortinha pequena. Caso queira fazer uma torta versão família, multiplique os ingredientes!

Recheio:

1 banana madura ou ½ xícara de castanhas de caju deixadas de molho por 8h

½ xícara de leite de coco gelado (fica mais cremoso)

1 col. sopa caprichada de Pasta de Amendoim com Uva Passas Fit Cookies

1 col. sopa de melado de cana

Gotinhas de essência de baunilha

Bata todos os ingredientes no liquidificador até virar um creme homogêneo. Despeje na forma e refrigere por 4 horas, ou por aproximadamente 1 hora no freezer. O creme deve estar firme para desenformar sem perigos! Sirva gelada.

Fonte: <http://arede.info/>

Cheesecake de Pistache e Manga

Ingredientes:

Massa:

1 xícara de pistache cru e sem sal – a original pede 1/2

macadamia 1/2 pistache

1/2 xícara de coco ralado

desidratado e sem açúcar

1 colher de sopa de óleo de coco líquido

15-20 tâmaras sem caroço – depende de quão doce voce quer sua massa

Raspas de 1 limão

Recheio:

1 manga grande descascada e cortada

1 xícara de castanhas de caju cruas e sem sal demolhadas

2 colheres de sopa de óleo de coco líquido

1/2 a 1 xícara de agua de coco ou leite de coco

suco de 1 limão

1 colher de chá de goma xantana – para dar mais textura

Xarope de agave, maple syrup caso necessário –

Modo de fazer:



Para a massa: em um processador coloque os pistaches e o coco ralado e processe até virar um farofa – eu gosto a minha um pouco graúda, mas você pode fazer a sua fininha.

Vá adicionando as tâmaras, uma por vez, com o processador ligado em velocidade média. Por fim coloque o óleo de coco e as rasas do limão.

Acomode a massa no fundo da forma que escolher e pressione bem para que ela fique bem juntinha. Fica uma graça se você montar elas em forminhas individuais!

Leve à geladeira enquanto prepara o recheio.

Para o recheio: Deixe as castanhas de caju de molho em água mineral/filtrada por pelo menos 8 horas. Escorra a água das castanhas.

Em um liquidificador junte as castanhas, a manga, o suco de limão, o óleo de coco e 1/2 xícara de água de coco ou leite de coco. Bata bem e veja se precisa de mais líquido, caso precise, adicione o restante.

Prove e veja se acha que falta alguma coisa. Caso não esteja doce suficiente utilize xarope de agave, maple syrup para adoçar a gosto.

Por fim adicione a goma xantana, ligue o liquidificador e bata levemente, por 40 segundos +/- . A goma xantana não é imprescindível, então caso não tenha em casa pode fazer sem ela tranquilamente 😊

Despeje a cobertura sobre a massa da sua torta e leve a geladeira até servir!

Rende uma torta de 21 cm

Fonte: <http://www.lactosenao.com/>

Bolacha Recheada

Ingredientes:

- 1 xícara de castanha de caju (ou amêndoas cruas)
- 1/2 xícara de uva-passa preta hidratada por 4h
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 2 colheres de sopa de Manteiga de Coco Bioporã
- 1 gota de extrato de baunilha natural (opcional)

Preparo:



Liquidifique a castanha fazendo uma “farinha” e reserve. Liquidifique a uva-passa até fazer uma espécie de geléia bem pastosa (acrescente aos poucos a água da hidratação). Misture a geléia de uva-passa com a farinha de castanha e o cacau em pó até obter uma massa homogênea e com liga para moldar as bolachinhas. Dica para facilitar o processo: unte as mãos com Manteiga de Coco e primeiro faça bolinhas como brigadeiro. Depois, amasse as bolinhas e molde as bolachinhas.

Recheio: derreta 2 colheres de sopa de manteiga de coco em banho-maria, pingue 1 gota de extrato de baunilha natural, misture e deixe em temperatura ambiente por alguns minutos, pois para rechear os biscoitos é ideal que a Manteiga de Coco esteja com consistência pastosa (não muito líquida) e isso acontece quando ela volta a esfriar.

Dica opcional: enquanto prepara o recheio, deixe as bolachas no sol para uma leve desidratação.

Após a montagem das bolachinhas com o recheio, elas já podem ser consumidas logo em seguida, mas se desejar uma consistência mais “crocante” deixe repousar 30 minutos na geladeira antes de servir.

Fonte: <https://bioblogue.files.wordpress.com/2014>

Barra de Frutas

1x de passas 1x de castanha de caju (ou amêndoas)
Entre 1/2x e 1x de coco ralado (seco)
1 cs de raspas de limão
2-3cs de gergelim, ligeiramente torrado (ou cru, se preferir)



Método 1 (processador)

Deixe as passas de molho durante meia hora em um pouco de água morna (só o suficiente pra cobri-las). Triture as castanhas no processador até virar uma farofa grossa. Junte as passas escorridas e as raspas de limão e triture até a mistura começar a se unir, formando uma bola. Transfira pra uma vasilha média e junte 1/2x de coco ralado. Amasse bem com a mão até incorporar todo o coco na massa. Retire uma porção de massa e enrole entre as mãos. Você deve conseguir formar uma bola

com facilidade. Se a massa grudar nas mãos junte um pouco mais de coco ralado. Unte uma vasilha de plástico pequena e rasa (quadrada ou retangular) com um pouco de óleo e espalhe a massa sobre ela, formando uma camada uniforme e bem fina. Tampe bem e deixe algumas horas na geladeira pra ficar mais firme. Descole a massa da vasilha (coloque de cabeça pra baixo e bata no fundo), corte em seis pedaços e passe no gergelim. Você também pode fazer bolinhas, como brigadeiros, ao invés de barrinhas. Guarde na geladeira, em um recipiente fechado. Se conserva uma semana na geladeira.

Método 2 (liquidificador)

Deixe as passas de molho durante meia hora em um pouco de água morna (só o suficiente pra cobri-las). Triture as castanhas no liquidificador até virar uma farofa grossa. Transfira as castanhas trituradas pra uma vasilha média. Escorra as passas e reserve a água. Coloque as passas escorridas e 1/2x da água reservada e bata até virar uma pasta. Despeje a pasta de passas sobre as castanhas, junte as raspas de limão e 1x coco ralado e misture bem. A partir daqui as instruções são as mesmas do método 1. Quando faço a receita no liquidificador acho mais fácil fazer bolinhas do que barrinhas, porque a mistura fica com uma consistência mais mole.

Fonte: <http://www.papacapimveg.com/>

Docinho de rosa de maçã

Na empolgação do vídeo que circulou na internet sobre como fazer rosas de maçã, criei uma versão da massinha crudívora e sem glúten. Fica um docinho bem lindo, fácil de fazer e saboroso! 2 +1/2 xícara de resíduo de leite de vegetais (é o que sobrou depois de peneirar seu leite de vegetais. tem a receita aqui na página)

- 2 xícaras de farinha de linhaça
- 1 xícara de tâmaras picadas (demolhar antes em 1/2 xic de água morna)
- 1 colher de chá de sal
- pitada de pimenta cayenne ou canela
- 1/4 de xic de óleo de coco extravirgem

Modo de fazer: No processador ou liquidificador , processar as



tâmaras com água até formar uma pasta . Reserve aproximadamente 4 colheres de sopa desta pasta. Misturar com a mão o restante da pasta com os outros ingredientes. Colocar a massa sobre um papel filme e esticar até formar uma " tira" , com espessura de 2-3 mm. Faça tiras com uma e largura de 2,5 – 3 cm. Quanto mais comprida for essa tira, mais grossa será sua rosa. Como não tirei foto durante o processo , peguei uma foto modelo do site Goriahuk. Sobre essa tirinha passe a pasta de tâmaras que tinha reservado, mas sem excessos.

Para a maçã

Ingredientes:

- 1 maçã cortada ao meio e com sementes removidas. Lamine então, com um fatiador (veja as fotos-). Coloque as maçãs em um bowl e cubra com metade de água e metade de um suco de limão . Leve ao microondas por 3 minutos e seque com um papel toalha

Coloque as metades da maçã, lado a lado.Dobre a massa ao meio e enrole. Sua rosa ficará linda♥

Fonte: Chef Vivaveg

Pudim de coco

INGREDIENTES:

- 2 copos de castanhas de caju cruas hidratadas por 8 horas
- ¼ copo de tâmaras sem caroço picadas e hidratadas por 5 a 6 horas
- ½ copo de coco maduro ralado fresco ou ½ copo de coco ralado desidratado e hidratar este por no mínimo 4 horas antes de usar e remover o excesso de água após a hidratação apertando levemente com as mãos o coco.
- 1 copo e meio de água de coco gelada

PROCEDIMENTO

Colocar as castanhas e a água de coco em um liquidificador e bater até que as castanhas se dissolvam e a mistura comece a ficar cremosa. Adicionar as tâmaras e o coco e bater novamente até super cremoso. Colocar a mistura em potinhos de servir e na geladeira para gelar por algumas horas ou no freezer por uns 30 minutos. Essa receita dura por volta de dois dias na geladeira.

Rende 3 a 4 porções

Fonte: Chef/Culinarista Nathália Guimarães

Bolo de cenoura com pudim de chia

1/2 xícara de castanha de caju
crua hidratadas, embebidos por
pelo menos 4 horas em água
quente, escorrido e enxaguado

1/2 xícara de cenoura ralada
crua (cerca de 1 pequeno)

2 xícaras de água

2 colher de chá de essência
de baunilha

3 colheres de sopa de purê de
agave ou xarope de bordo

1 colher de sopa de gengibre fresco ou 1 colher de chá em pó

1/4 colher de chá de sal do mar canela pitada

1/4 xícara inteiros sementes de chia

Preparo:

Misture todos os ingredientes , exceto sementes de chia , em um misturador de alta velocidade . Bata em alta por 1 minuto Até ficar homogêneo.

2. Despeje a mistura em uma tigela e misture esta nas sementes de chia . Mexa a cada poucos minutos durante a próxima meia hora.

3. Após as sementes de chia terem absorvido o líquido , despeje em um recipiente de vidro , cubra e leve à geladeira por pelo menos 3 horas antes de servir. Pudim vai manter por uma semana ou mais.

Fonte: <http://kriscarr.com/>



Bolo Cru de Morango Gelado

Ingredientes para a
massa:

750 g a 1 kg tâmaras
frescas sem caroço de
caroço.

1 a 2 xícaras de
amoras secas

1 a 2 xícaras de figos
secos (branco ou preto)

1 fava de baunilha

1 colher de sopa de canela



Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no processador de alimentos, misturar até atingir uma consistência semelhante a uma massa.

Acomodar a crosta no fundo de uma forma de pizza ou um prato de bolo, se preferir coloque um papel manteiga na parte inferior da forma antes de espalhar a massa e se prepare para a próxima camada!

Adicione uma camada de fatias de morangos em sua crosta.

Camada gelada: (Chicote)

Ingredientes:

2 xícaras de leite de amêndoa preparada na hora

Opcional:

1 a 2 bananas ou ½ xícara de castanha de caju congelada

A polpa de 2 a 3 cocos verdes

Nota:

Se você quiser um bolo com menos calorias, use as bananas em vez dos cajus e substitua o leite de amêndoa pela água de coco.

Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes em um liquidificador de alta velocidade. Espalhar a parte gelada (chicote) em sua primeira camada de morangos.

Adicionar uma segunda camada de morangos fatiados e prepare-se para mais uma camada gelada.

Para o seu bolo de morango gelado ficar bem atraente, basta usar o chicote fresco branco restante e misturá-lo com alguns morangos para transformá-lo rosa!

Espalhe esta camada no topo de sua segunda camada de morangos fatiados e cubra com outra camada de morangos fatiados.

Ingredientes para a cobertura de Morango:

½ kg de morangos frescos

1/2 xícara de tâmaras frescas sem caroço.

Misture os ingredientes para a cobertura de morango e espalhá-lo no topo. Adicione a sua última camada de morangos

fatiados.

Coloque o bolo no freezer por cerca de 4 horas para endurecê-lo.

Quando estiver pronto, retire-o, corte e aproveite!

Compartilhe com a família e amigos!

Fonte: www.fullyraw.com (traduzido por vegetarianos e veganos facebook)

Torta de morango

Ingredientes para a massa:

- 2 xic de amêndoas sem casca (deixar de molho de uma noite para a outra em um pouco de sal. Enxaguar e utilizar)
- 1/4 xic de coco seco
- 1/4 colher de chá de sal
- 1 ½ xic de tamaras

Modo de fazer: Forre uma forma de fundo removível com papel manteiga. Leve as amêndoas ao processador . Adicione, sal ,

coco e pulse até que fique em pedaços bem pequenos. Adicione as tamaras e pulse até que forme uma massa homogênea. Pressione essa massa sobre a forma não esquecendo de forrar as laterais.

Para o creme:

- 1/2 xic de leite de amêndoas (confira receita em post anterior)
- 1/4 xic de suco de limão
- 1/4 xic de agave
- 3 xic de morangos
- 2 xic de castanhas naturais sem sal (deixar de molho por 2 horas)
- 1/4 colher de chá de sal
- 1/2 xic de óleo de coco extravirgem
- 2 colheres de sopa de lecitina de soja em pó

Modo de fazer: Colocar no liquidificador o leite, o limão, o agave e os morangos. Depois, misture as castanhas e o sal até que fique tudo um creme. Adicione as poucos o óleo de coco. Adicione a lecitina. Coloque esse creme sobre a crosta da torta e leve ao freezer por 4 horas.

Para a calda:

Liquidificar 2 colheres de sopa de chia com agave ou açúcar de coco dissolvidos em um pouco de água e acrescentar 2 xícaras de morangos . Decore sua torta com essa calda.



Fonte: Viva veg chef

Brownie de Chocolate com Avelãs

Ingredientes:

- 2 xícaras (480 g) de nozes
- 2 1/2 xícaras (570 g), tâmaras (medjool) sem caroço;
- 1 xícara (200 g) de cacau em pó;
- 1 xícara (200 g) de avelãs;
- 1 pitada de sal marinho (integral).

Preparo:

Coloque as nozes em um processador de alimentos na rotação elevação até que as nozes fiquem finamente moídas;

Adicione o cacau em pó e o sal, e bata-os no liquidificador na função pulsar

para misturá-los;

Adicione as tâmaras, uma de cada vez, enquanto o processador de alimentos

estiver ligado. A textura deve se transformar de farelo para uma mais pegajosa e

pastosa, se estiver muito quebradiço ainda, adicione mais tâmaras;

Adicione as avelãs, bata no liquidificador na função pulsar, apenas para tornar

As brownies crocantes ou bata na velocidade mais rápida para obter uma

textura mais suave;

Forre uma assadeira com papel manteiga, espalhe a massa, achatando-a na

assadeira e cubra com outra folha de papel manteiga. Usando um rolo de

massa, abra os brownies e deixe-os com aproximadamente 1 cm de

espessura. Coloque no congelador ou geladeira por 1-2 horas. Corte em 20

quadrados (cerca de 7,5 cm x 7,5 cm). Armazene em um recipiente hermético no refrigerador ou no freezer.

Fonte: <http://estaoteenvenenando.blogspot.com.br/>

Sanduíche de sorvete Gengibre + Chai

Ingredientes:

Cookies:

1 1/2 de coco seco
(processado para ficar
farinha de coco)

3 colheres de sopa de
*pasta de tamaras
(receita aqui)

3 a 4 colheres de manteiga de amendoas (bater as amendoas
no processador até virar manteiga)

1 colher de sopa de gengibre ralado ou seco (eu amo gengibre
e usei 2 colheres)

Sorvete:

4 Bananas

1/2 xícara de Chai bem forte

baunilha

pasta de tamaras a gosto



Modo de fazer:

Em um processador bater todos os ingredientes do cookie,
formar eles, e se quiser pode desidratar (em um desidratador,
ou forno no mais baixo e com a prota meio aberta)

E para o sorvete eu fiz de um jeito diferente, primeiro bati um
liquidificador todos os ingredientes, e coloquei em forminhas
de gelo, deixei 1 noite no freezer e depois bati na hora de
servir, foi perfeito pois se batesse as bananas ja congeladas
com o chai, ia ficar muito líquido,

*Bater as tamaras com pouca água, somente o suficiente para
ficar uma pasta cremosa

Fonte: <http://biancaveg.blogspot.com.br>

Torta de castanha e limão siciliano

Ingredientes

Massa:

- 1/2 copo de castanhas de caju cruas
- 1/2 copo de amêndoas cruas
- 20 (290 gramas) tâmaras sem sementes

Creme de limão para cobertura:



- 1 copo de castanhas de caju cruas, de molho por 2 horas, escorridas e enxaguadas
- Suco de 2 limões sicilianos
- Raspas de 3 limões sicilianos
- 1/4 copo de néctar de agave
- 2 colheres de sopa de água
- 2 colheres de chá de óleo de coco (de preferência orgânico) em temperatura ambiente
- "Polpa" de uma fava de baunilha
- 300ml de leite de coco gelado
- 1/4 de polpa de um coco seco
- 1/4 copo de lascas de coco não adoçadas, para decoração
- Raspas de limão extras para a decoração

Instruções de preparo

Para fazer a massa da torta, coloque no processador as castanhas de caju e as amêndoas. Triture-as.

Adicione as tâmaras ao processador e "pulse" até que elas se dissolvam.

Pressione a mistura de tâmaras com castanhas num refratário de 20x20cm e leve ao freezer.

Para fazer o creme de limão, combine o 1/4 de coco seco com 300ml de leite de coco e processe até que a mistura fique homogênea. Adicione as castanhas de caju, suco de limão, néctar de agave, óleo de coco e a polpa de uma fava de baunilha no processador e processe por cerca de 3 minutos.

Derrame o creme de coco sobre a base de castanhas e tâmaras. Cubra a torta e coloque-a na geladeira por uma noite inteira. No dia seguinte decore a torta com raspas extras de limão e lascas de coco não adoçadas.

Corte a torta em 16 quadrados e sirva!

Fonte: Leanne Vogel in Menu Vegano

Torta fácil

INGREDIENTES:

5 colheres de sopa de uva passas previamente hidratadas*

150g de amêndoas

1 colher de sopa de chia ou linhaça

4 colheres de sopa de cacau em pó

1 colher de chá de gengibre em pó

PREPARO:

*Deixa as passas hidratando num potinho com água por mais ou u menos 2 horas.

Triture as amêndoas até fazer uma farinha, rola fazer isso no liq uidificador mesmo. Você pode comprar

a farinha de amêndoas diretamente, já vi em alguns lugares, mas fazer é bem mais legal!

Em seguida, coloque a farinha obtida em um pote e bata no liquidificador as passas hidratadas e a chia/linhaça com um pouco da água que hidratou as passas. Bata por bastante tempo até que fique um suquinho meio melequento e misture-o com a farinha, vai obter uma massa bem homogênea, se necessário, coloque mais um pouco da água que hidratou as passas mas lembre-se que este bolo não vai ao forno, então, a massa deve mesmo ser consistente. Vá acrescentando o cacau e o gengibre aos poucos, fazendo muito carinho e misturando a massa com as mãos. Quando pegar bastante consistência (isso não demora nem 5 minutos), lanche e lave suas mãos que devem estar bem melequentas e prepare-se para moldar o bolo.

Pode fazer isso diretamente num prato ou, se for cortar e servir pra mais pessoas, utilize um recipiente bem bonito.

Divida a massa em duas partes e abra uma camada generosa com uma das partes, coloque o recheio de sua preferência (eu só amassei uma banana com gengibre em pó e ficou esse creme lindo!) e, com bastante cuidado, monte a parte de cima. Você pode utilizar um papel vegetal e montar em cima dele, depois virar em cima do recheio... como meu bolinho era pequeno, fiz no 'olhometro'. Por fim, polvilhei mais gengibre em pó (eu gosto de gengibre e ele ajuda a digerir mais fácil essa quantidade de calorias que vem das amêndoas e do cacau) pra ficar bonitinho, sugiro que utilize pedaços das frutas que utilizou no recheio ou até mesmo o próprio recheio numa camada mais fina, se for bom na colher, pode até cobrir o bolo todo. Sirva com um chá ou um suco de frutas. Bom apetite e lembre-se de agradecer à Natureza! ;)

Fonte: Blog Cruativa

Trufas Frutas Vermelhas

2 colh de sopa de uva passa preta
2 colh de sopa de cranberry
1 colh de sopa cheia de açaí em pó
100g de castanha de caju crua.

Preparo: Bati tudo no processador, sem hidratar as castanhas, até virar um



farelinho. Aí é só pegar com uma colher e ir pressionando com a mão até grudar e enrolar.

Fonte: Nutricionista Denise Kowski

Trufa Raw Proteica

Para uma trufa grande:

- 1 colher de sopa de leite de coco;

- 1 colher de sopa de proteína de arroz natural germinada ou da marca Pura Vida @puravida.com.br ou da Sunwarrior

@sunwarriorbrasil (outra não garanto o sabor ou a textura);

- 1 colher de sopa de melado de cana ou agave;

- 1 colher de chá de cacau em pó puro;

- 1 colher de sopa de coco desidratado em flocos finos (sem açúcar).

PROCEDIMENTO:

Simplemente misturar todos os ingredientes em um recipiente com uma colher e enrolar com as mãos. Dura na geladeira 48 horas se desejar fazer várias no mesmo dia.

***para criar variações adicione canela, noz moscada e gengibre em pó.

Tem 12 gramas de proteína vegetal em apenas uma unidade

Fonte: Nathalia Guimarães



Geléia de Frutas Vermelhas

2 colheres de sopa de cranberries desidratados, que podem ser substituídos por mirtilos desidratados, ou um mix dos dois água mineral ou filtrada

1 xícara de frutas vermelhas: morangos, mirtilos, framboesas, amoras, etc. Novamente, pode-se fazer com um só tipo ou misturá-las

1 a 2 colheres de sopa de suco de limão

uma pitadinha de sal marinho ou do himalaia

1 colher de sopa de chia

Preparo:

Hidrate as frutas desidratadas em água morna (apenas o suficiente para cobri-las) e deixe por pelo menos 20 minutos para que fiquem macias.

Bata no liquidificador as frutas hidratadas com um pouco da água do molho (pouca quantidade mesmo, aproximadamente metade). Adicione as frutas vermelhas, o suco de limão e o

sal e bata mais um pouquinho. Se necessário, adicione mais água do molho.

Você pode bater bastante para processar bem as frutas vermelhas ou bater pouco para deixar pedacinhos de frutas.

Vai do seu gosto!

Despeje a geleia em um vidro com tampa e acrescente a chia. Misture bem com uma colher e leve à geladeira por pelo menos 1 hora. It's done!

Fonte: nosugarfoods.wordpress.com

Chips de Chocolate

Ingredientes:

½ xíc. de manteiga de cacau derretida

¼ xíc. de cacau em pó cru

1 col. de sopa + 1 col. de chá alfarroba

1 col. de chá de agave ou pasta de tâmaras

Preparação:

Certifique-se de que todos os utensílios estão secos pois os ingredientes

podem se separar mesmo com um pouco de água.

1. Cubra uma forma com folha antiaderente.
2. Em banho maria derreta a manteiga de cacau.
3. Misture na manteiga derretida o pó e o adoçante.
4. Deixe a mistura esfriar e endurecer levemente, enquanto isto prepare a sua bolsa de confeiteiro, ou uma sacolinha plástica transparente também pode servir.
5. Coloque a mistura na bolsa.
6. Aponte a extremidade da bolsa pra folha antiaderente, aperte movendo o bico pra cima e pra baixo pela folha, faça isto até finalizar o chocolate da bolsa para que nenhuma parte endureça dentro da bolsa.
7. Quanto terminar leve ao congelador.
8. Assim que congelados raspe os da folha e coloque em um pote e guarde na geladeira.

Fonte: Manualhumano



SALGADOS

Pesto Couve e Castanhas

8 folhas de couve manteiga
½ xic de castanha de caju crua
1/3 xic de semente de girassol
½ xic de nozes pekan
2 colh sopa de manjericão fresco
4 dentes de alho pequenos-médio
1 colh chá rasa de pimenta do reino
1 colh chá sal
250mL azeite de oliva

Preparo: Separe metade da quantidade das sementes e castanhas, coloque no liquidificador e pressione o pulsar para quebrá-las levemente, deixando em pedaços pequenos. Separe-as em um vasilha. Lave as folhas de couve, corte em pedaços médios e coloque no liquidificador junto com o demais ingredientes. Utilize uma cenoura ou abobrinha como socador para empurrar as folhas de couve enquanto o liquidificador estiver ligado, ou utilize o mudo pulse. Acrescente mais azeite ou um fio de água para dar o ponto do pesto. Depois retire do liquidificador e misture as nozes previamente quebradas.

Fonte: Nutricionista Denise Kowski

Maionese de Castanha de Caju

INGREDIENTES:

1 xícara de castanha de caju crua deixada de molho por uma noite (ou pelo menos 4 horas)
1 dente de alho cru
1 limão (suco)
Sal a gosto

1 colher de chá de mostarda (opcional)

Um pouco de água
Dica: Você pode dar um sabor especial a essa maionese acrescentando ervas frescas de sua preferência.

MODO DE PREPARO:

- Jogue a água fora da castanha de caju e lave.
- Coloque as castanhas no liquidificador, acrescente os ingredientes e só um pouco de água.
- Liquidifique bem. Se precisar, vá adicionando mais água aos poucos para atingir a consistência cremosa e lisinha igual à de



uma maionese.

– Depois sirva como quiser, e para armazenar coloque em um pote de vidro na geladeira por até 4 dias.

Crunelone

Massa

3 abobrinhas

Recheio

1 xic de macadâmias

2 c sopa de suco de limão

½ xic de água

1 pitada de pimenta do reino branca

½ colh café de noz moscada moída

½ xic de polpa de amêndoas

Molho

8 tomates desidratados

3 tomates frescos

1 rama de salsinha

1 pedaço pequeno de alho poró

½ colh café de orégano

½ colh chá de sal

1 colh sobremesa de azeite

Crumesão

½ xic de castanha do Brasil

½ xic de castanha de caju

½ colh café de sal

½ colh café de cúrcuma

1 pitada de noz moscada

Preparo do crumesão

No liquidificador bem seco, no modo pulsar, bata grosseiramente todos os itens.

Preparo do Recheio

Bata todos os itens no liquidificador, menos a polpa de amêndoas.

Após homogeneizar retire do liqui e misture a polpa.

Preparo do molho

Bata todos os itens no liquidificador até homogeneizar

Preparo da massa

Fatie a abobrinha em mandolina.

Montagem

Coloque em uma forma, uma camada de molho.

Recheie as fatias de abobrinha e enrole a fatia.

Posicione os canelones lado a lado e coloque mais molho por cima.

Polvilhe o crumesão e leve ao banho maria até a mão suportar o calor.

Fonte: Instituto do alimento vivo –Tree of life Brasil

REFERÊNCIAS

Sites:

www.rawfoodrecipes.com/

www.leitedaterra.blogspot.com.br/

www.docelimao.com.br/

cruativa.blogspot.com.br

alimentacaointeligente.com.br/

Facebook:

Grupo Alimentação Viva Feliz Sem Carne, Sem Ovo Lacto,
Sem Soja e Sem Glúten

Página Saúde Frugal

Página Nutrição Viva