



Compilação de Receitas vegnas maromba



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

Sorvete Proteico de Banana

- 100g de Waxy Maize (amido de milho)
- 60g de Soy Protein (ON)
- 500g de Banana Nanica Congelada
- 50g de Geleia de Banana (natural)
- 100ml de Leite Castanhas.
- 10g de Chá Verde em Pó

Fonte: Manoel de Castro Neto



Mousse de chocolate vegano

Ingredientes

- 01 Abacate Médio (aproximadamente 400g já sem o caroço);
- 06 Colheres (sopa) de Cacau em Pó;
- 03 Colheres (sopa) de Glicose de Milho;
- 60g de Waxy Maize;
- 02 Colheres (chá) de Essência de Baunilha;
- 01 de Colher (chá) de Sal (opcional);
- 40g de Max Rice Protein (sabor canela e baunilha);
- 03 Colheres (chá) de Canela em Pó;
- 200ml de Leite de Aveia.



Modo de preparo: Abra o abacate, remova o caroço e use uma colher para retirar a polpa. Bata o abacate juntamente com todos os outros ingredientes usando um mixer manual, liquidificador ou processador de alimentos até que a mousse de chocolate vegano fique completamente homogênea.

Prove a mousse vegano e ajuste a glicose ou o cacau, caso ache necessário. Se preferir uma consistência ainda mais cremosa – como certas sobremesas de chocolate industrializadas -, adicione mais leite vegetal. Divida as porções, decore com a seu gosto, cubra com filme plástico e leve à geladeira por pelo menos 2 horas.

Fonte: Manoel Castro Neto – Bodybuilder Vegano – (Federação Vegana Brasileira de Bodybuilding)

Shake para ganho de massa

Ingredientes

¼ copo (30g) de sementes de abóbora cruas (153/5/7/13/1)

1 scoop de proteína isolada (190/9/25/2/2) [opcional]

1 copo de leite de soja (90/7/7/3.5/1)

1 copo de água

1 banana (121/31/1/0/4)

¾ copo (120g) de feijões brancos crus (420/73/28/0/35)

Cacau em pó a gosto [opcional]

Instruções

Antes de tudo cozinhe os feijões brancos e escorra.

Bata todos ingredientes no liquidificador até ter a consistência que você acha ideal.

Pronto.

Fonte: Fisioculturista vegano Derek Tresize

Pudim de ameixa e condensado de soja com calda de banana e rice protein (cacau com alfarroba)

INGREDIENTES:

- 01 Xícara (chá) de Açúcar Mascavo
- 01 Lata de Leite Condensado de Soja
- 400ml de Leite de Arroz
- 40g de [MAX RICE PROTEIN \(cacau e alfarroba\)](#) - clique para saber onde encontrar
- 60g de Ameixas Secas
- 100g de Tofu (sabor original)
- 04 Bananas Nanicas (bem maduras)
- 50g de Waxy Maize
- 20g de Coco Ralado para Cobertura

MODO DE PREPARO

01 – Massa para o Pudim:

Em um liquidificador, bata os ingredientes (menos as bananas e o açúcar) e despeje na fôrma reservada. Cubra com papel alumínio e leve ao forno médio (180°C), em banho-maria, por cerca de 1 hora e 30 minutos. Depois de frio, leve para gelar por cerca de 6 horas. Desenforme e sirva a seguir.

02 – Calda:

Em uma panela de fundo largo, derreta o açúcar e as bananas até ficar dourado. Junte meia xícara (chá) de água quente e mexa com uma colher de cabo longo. Deixe ferver até dissolver e a calda engrossar. Forre com a calda uma forma com furo central (19 cm de diâmetro) e então adicione os ingredientes 01.

OBS:

É essencial que o pudim seja preparado em banho-maria para que asse de forma lenta e controlada, para atingir a textura ideal.

- Para que o seu pudim não forme furinhos, verifique se a temperatura do forno está regulada conforme indicação da receita. Leve a forma ao forno na grade superior, longe da chama.

Enviado por:

Manoel Castro Neto – Bodybuilder Vegano – (Federação Vegana Brasileira de Bodybuilding)

Grupo Musculação Vegana

Dadinho Proteico

100 gramas de amendoim torrado e descascado, batidos no liquidificador (ou mixer) até chegar a uma textura 'um pouco mais de farofa' e 'um pouco menos do ponto de pasta'. Depois coloque a mistura feita com o amendoim



em uma vasilha. Acrescente 1 scoop de proteína isolada e amasse com as mãos até ficar homogênea. Coloque em uma forma ou prato raso e corte na forma de 'dadinho' ou como preferir! Pode servir imediatamente ou deixar na geladeira pra quando a vontade de doce atacar.

Fonte: Manoel Junior

Bolo proteico gelado

- 02 Espigas de Milho Verde
- 60g de PVI (chocolate)
- 20g de Damasco Seco
- 20g de Uva Passas
- 40g de Abacaxi Seco
- 200ml de Leite de Castanhas
- 02 Bananas Nanicas (bem maduras)
- 01 Pitada de Sal
- 01 Colher de Chá de Fermento em Pó



Modo de preparo

Bata as espigas de milho no liquidificador e em seguida todos os ingredientes (exceto as frutas secas).

Adicione as frutas secas na massa

Unte a mini forma com creme vegetal e adicione a massa.

Leve para assar em forno pré-aquecido a 180°. Assar por 40 minutos ou até espetar um palito e estiver assado.

Caso queira vc pode fazer uma cobertura com calda de banana e canela. É só derreter mais 1 ou 2 bananas e adicionar a canela.

Bom Apetite.

Go Vegan!!!

Fonte: Manoel Castro Neto

Bolo Proteico Diet de Abacaxi Sem Glúten

Fizemos em duas versões.. A diferença entre elas foi a quantidade de água e a quantidade de proteína isolada, ou seja, uma receita ficou com a massa mais fofinha (menos proteína e adoçado com açúcar demerara) e a outra com a massa mais pesada (muita proteína e adoçada com adoçante)



Receita para a massa mais fofinha:

Em um liquidificador adicione:

* 400ml de suco em pó diet tipo "Fit" de abacaxi, laranja, etc.;

www.nutridenise.com.br // (41) 99929-0031

- *½ xic de chá de óleo de côco;
- *20g de linhaça triturada
(Deixar de molho em um copo com água até que cubra, por 15 min);
- *1 xic de chá de açúcar demerara.

Bater todos os ingredientes e reservar!!

Em uma tigela grande, misturar os ingredientes secos, descritos a seguir:

- * 300g de farinha de arroz;
- *20g de linhaça triturada;
- *1colher de sopa de fermento em pó químico.

Despejar a mistura do liquidificador na tigela, mexendo suavemente até encorpar a massa...

Untar uma forma de "pudim" com 1 colher de sobremesa de canela e 1 colher de sopa de açúcar mascavo...

Adicionar a massa na forma e levar para assar em forno com aproximadamente 200°..

Pronto.. Só se deliciar!!!

E pra quem prefere um bolo diet total regado a muita proteína vegetal, mudem apenas os seguintes ingredientes:

- *Aumentem a quantidade de suco de suco em pó diet tipo "Fit" para 800ml;
- *No lugar do açúcar demerara coloquem adoçante em pó a gosto (aqui usamos 3g do "Suquinha");
- *Adicionem 100g de PIS (Proteína Isolada da Soja); ou 100g de PIE (Proteína isolada da Ervilha); ou 100g de PIA (Proteína Isolada do Arroz)...

Fonte: Felipe Garcia do Carmo

Biscoitinho Proteico

Receita: 1 banana amassada, meia xícara de aveia em flocos, 1 colher de sopa de pasta de amendoim, 1 colher de sopa de amendoim granulado, 1 colher de sopa de proteína vegetal (usei de arroz), 1 colher de sopa de açúcar mascavo (opcional), canela a gosto. Misture tudo, modele biscoitinhos e asse em forno médio/alto até ficarem dourados. Rende 9 biscoitinhos modelados em uma colher de sopa. Para uma quantidade maior, basta dobrar/triplicar a receita.

Fonte: Nina Carlson

Trufa Raw

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:

Simplesmente misturar todos os ingredientes em um recipiente com uma colher e enrolar com as mão. 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

Hipercalórico

- 2 kg farinha de aveia
 - 1 kg amendoim moido.
 - 500 g proteína vegetal
 - 500 g cacau ou chocolate
 - 500 malto ou dextrose
- Fonte:?

Bolinho Prestígio

Ingredientes

- 350g de batata-doce cozida e amassada
- 2 c. sopa de água
- 2 medidas de proteína isolada sabor chocolate
- 80g de chocolate 80% derretido
- 1 xícara de coco seco fresco ralado
- ½ c. café de sal rosa
- 1 c. sobremesa de fermento químico



50g de coco seco fresco ralado (decorar)

Como faz?

1. Em um recipiente, misture a batata-doce cozida e bem amassadinha com água, whey protein e chocolate derretido.
2. Adicione o coco seco fresco ralado e misture.
3. Adicione o sal rosa e o fermento e misture.
4. Com uma colher de sopa, transfira as porções dos bolinhos para uma forma com papel manteiga e/ou untada.
5. Polvilhe coco seco fresco ralado e leve ao forno médio por 25 minutos.
6. Aguarde amornar para congelar por até 3 meses.

Fonte: Adaptado de Nathália Araujo

Cookies de Castanhas

Ingredientes

- 1/2 xícara de amêndoas;
- 1/2 xícara de castanhas-do-pará;
- 2 colheres de sopa de coco ralado;
- 3 colheres de sopa de pasta de amendoim;
- 2 colheres de sopa de manteiga de coco ou óleo de coco;
- 1 colher de sopa de açúcar;
- 1 colher de chá de essência de baunilha;
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio;
- Gotas de chocolate meio amargo para decorar – uso o Harold, que não leva leite na composição.



Modo de Preparo

Leve ao processador as castanhas e o coco ralado. Bata até que se forme uma farinha homogêneo.

Adicione os outros ingredientes e processe para misturá-los.

Cubra uma assadeira com papel manteiga e preaqueça o forno a 180C.

A massa é quebradiça, por isso é difícil moldar com as mãos. Abra a massa em uma superfície plana e use um copo como molde redondo, pressionando a abertura do copo contra a massa.

Transfira os círculos para a assadeira com o papel manteiga, decore com gotas de chocolate e leve ao forno por cerca de 10-15 minutos. Espere esfriar antes de tirá-los da assadeira.

Rendimento: Cerca de 10 cookies

Fonte: Veganize-se

Ingredientes

- 1 pedaço de tofu de 300g – de preferência orgânico,
- 1/2 xícara de farinha de linhaça dourada ou marrom – ou sementes de linhaça batidas no liquidificador,
- 2 colheres de sopa de gergelim,
- 1 xícara de água,
- 1/3 xícara de shoyu,
- Suco de 1/2 limão,
- 1 colher de chá de gengibre em pó (ou fresco ralado),
- Ervas finas a gosto. Prefiro as desidratadas, mas podem ser frescas.

Modo de Preparo

1. Corte o pedaço de tofu em fatias de cerca de 1cm e depois corte as fatias ao meio, formando retângulos.
2. Em um recipiente, misture shoyu, água, suco de limão, gengibre e ervas finas. Acomode as fatias de tofu de forma que todas as fatias estejam em contato com o molho.
3. Deixe marinando na geladeira por algumas horas (no mínimo cerca de 3h, mas o ideal é que seja a noite toda). Quase todo o líquido será absorvido.
4. Espalhe a farinha de linhaça e o gergelim em um recipiente e adicione mais ervas finas, misturando. Empane os pedaços de tofu cobrindo toda sua superfície.
5. Leve ao forno médio por cerca de 10-15 minutos, até que estejam crocantes embaixo. Vire o lado e deixe mais 10 minutos no forno.
6. Sirva com um molho de sua preferência. Algumas sugestões: Guacamole, Requeijú, Ricota de Amendôas.

Fonte: Veganize-se

