

Receitas para Coisas Doces



- Bolos
- Tartes
- Biscoitos e Bolachas
- Mousses e Sorvetes
- Compotas e Geleias
- Doces Variados
- Petiscos Doces
- Com Glossário

Receitas para Coisas Doces

- Bolos
- Tartes
- Biscoitos e Bolachas
- Mousses e Sorvetes
- Compotas e Geleias
- Doces Variados
- Petiscos Doces
- Com Glossário

www.centrovegetariano.org

Título: Receitas para Coisas Doces
Organização e Revisão: Cristina Rodrigues
2ª edição, Setembro de 2005
(1ª edição em Fevereiro de 2005)
Edição e distribuição: galaxia-alfa.com
<http://www.centrovegetariano.org>
ISBN 972-8967-11-X

*Os conteúdos deste livro foram baseados nos da página web
<http://www.centrovegetariano.org>. Os artigos desse portal são do domínio
público, estando protegidos pela licença GNU FDL. Esta licença garante
aos autores os devidos créditos e à comunidade em geral a liberdade de
usufruir de forma plena.*

Conteúdo

1	Como substituir os ovos?	1
2	Que dizer dos laticínios?	3
3	Açúcar e adoçantes naturais	8
4	Bolos	12
4.1	Bolo de cacau	12
4.2	Bolo de alfarroba	13
4.3	Bolo de manga	14
4.4	Bolo de banana e maçã	15
4.5	Bolo de cenoura e limão	16
4.6	Bolo de cenoura	17
4.7	Bolo feito no vapor	17
4.8	Bolo maluco	18
4.9	Pão-de-ló de limão	19
5	Tartes	20
5.1	Tarte de maçã e frutos secos	20
5.2	Tarte de morangos	21
5.3	Tarte de limão	22
5.4	Tarte de maçã	22
6	Biscoitos e Bolachas	24
6.1	Biscoitos integrais	24
6.2	Biscoitos de cacau	25
6.3	Bolinhos de coco	25
6.4	Biscoitos veganos	26
6.5	Biscoitos de gengibre	26

6.6	Biscoitos casadinhos	27
6.7	Bolachas de chocolate e avelãs	27
6.8	Bolachas de nozes	28
6.9	Bolachas de batata-doce	29
7	Mousses e Sorvetes	30
7.1	Mousse bicolor	30
7.2	Mousse de chocolate	31
7.3	Mousse de chocolate e canela	31
7.4	Mousse de framboesas	32
7.5	Sorvete de laranja	32
7.6	Sorvete de manga	33
7.7	Sorvete de chocolate e tofu	33
8	Doces variados	34
8.1	Arroz doce vegano	34
8.2	Aletria vegana	35
8.3	Bavaroise de pêssego	35
8.4	Gelatina de limão	36
8.5	Doce de batata-doce	37
8.6	Doce de maçã com canela	37
8.7	Leite condensado vegano	38
8.8	Chantilly	38
9	Petiscos doces	40
9.1	Panquecas integrais de frutas	40
9.2	Panquecas de banana e canela	41
9.3	Panqueca rápida	42
9.4	Delícia de marmelo	42
9.5	Merenda de aveia e frutos	43
9.6	Frutas de Inverno com creme	43
9.7	Pipocas doces	44
10	Compotas e Geleias	45
10.1	Compota de figo e nozes	45
10.2	Compota de tomate	46
10.3	Compota de goiaba	46
10.4	Compota de manga com gengibre	47
10.5	Marmelada	47
10.6	Geleia de damasco	48

Introdução

O conjunto de receitas deste livro permite constatar que os produtos de origem animal não são necessários para confeccionar sobremesas deliciosas.

Com um pouco de imaginação, podem confeccionar-se muitas variantes das receitas apresentadas ou experimentar outras completamente diferentes. Para obter uma sobremesa diferente, por vezes, basta acrescentar um outro sabor ou alterar um ingrediente por outro equivalente. Por exemplo, pode trocar-se maçã por pêra, laranja por limão, noz por avelã, leite de soja por leite de aveia ou arroz, farinha de trigo integral por farinha de centeio ou de milho ou vice-versa.

No caso de não se encontrar cacau sem leite, este também pode ser substituído por farinha de alfarroba. O sabor e o aspecto da sobremesa em nada se alteram.

Deve preferir-se algas agar-agar misturadas com fruta à gelatina de origem animal.

O mel pode ser substituído por outros adoçantes, nomeadamente por melaço.

As receitas estão classificadas em tempo de preparação e em grau de dificuldade. Os tempos de preparação podem ser os seguintes: <15m (menos de 15 minutos), <20m (menos de 20 minutos), <30m (menos de 30 minutos), <45m (menos de 45 minutos) e >45m (mais de 45 minutos). Os graus de dificuldade são: muito fácil, fácil, médio, difícil.

No entanto, estas classificações podem ser diferentes de acordo com a prática culinária de cada um, com os utensílios de cozinha que se usam, etc.

Os ingredientes das receitas apresentadas podem ser facilmente encontrados na secção de produtos naturais/vegetarianos dos hipermercados, em lojas de produtos naturais ou ainda em lojas online.

Mais informações em:

http://www.centrovegetariano.org/index.php?article_id=302 e

http://www.centrovegetariano.org/index.php?article_id=310.

Capítulo 1

Como substituir os ovos?

São cada vez mais as pessoas excluem os ovos das suas dietas, pois além do facto do seu consumo continuar a implicar a exploração de galinhas, os ovos não são um alimento tão saudável como por vezes se quer fazer crer.

Cerca de 70% das calorias nos ovos são da gordura, e uma porção dessa gordura é saturada. Têm ainda uma grande quantidade de colesterol - cerca de 213 miligramas para um ovo de tamanho médio. Porque as cascas dos ovos são frágeis e porosas e as condições nos aviários são, a maioria das vezes, más, os ovos são um veículo perfeito para a salmonela - bactéria que é a maior causadora de intoxicações alimentares nos USA.

Para os mais gulosos, que acham difícil tornarem-se veganos (seguidores de uma alimentação e filosofia de vida que exclui todos os produtos de origem animal), pois teriam de deixar de comer/fazer bolos e outras guloseimas que incluem ovos, deixamos algumas dicas sobre as alternativas.

Existem muitas receitas comuns que podem ser adaptadas à dieta vegana. Porém, é preciso saber como escolher as receitas e como adaptá-las.

Devem escolher-se de preferência receitas que levem apenas 1 ou 2 ovos e pelo menos 200 gramas (2 chávenas) de farinha.

Os ovos, na maior parte das receitas, funcionam como agentes levedantes (fazem, por exemplo, os bolos crescer) e/ou agentes de ligação

(ligam todos os ingredientes da receita).

Dependendo da receita (doce ou salgada, etc.), pode optar-se por uma entre várias sugestões.

Por cada ovo, pode-se usar:

- 1 colher de sopa de maisena e 1 colher de sopa de água
- 1 colher de sopa de farinha de soja e 1 colher de sopa de água
- 1 colher de sopa de farinha de araruta, 1 colher de sopa de farinha de soja e 2 colheres de sopa de água (ótimo para bolos de frutas)
- 50g de tofu bem misturado na quantidade de líquido da receita
- $\frac{1}{2}$ banana esmagada

Para substituir a clara de ovo:

- 1 colher de sopa de sementes de linhaça, reduzidas a pó na picadora, misturada com 3 colheres de sopa de água.

Agentes levedantes alternativos:

- 2 colheres de chá de fermento em pó para cada bolo
- 3 colheres de chá de bicarbonato de sódio e 1 colher de vinagre de cidra (ótimo para bolos de chocolate)
- 2 colheres de sopa de leite de soja, 1 colher de sopa de sumo de limão e 1 colher de sopa de bicarbonato de sódio
- 2 colheres de sopa de leite de soja, $\frac{1}{4}$ de colher de chá de fermento em pó (ótimo para bolos de tabuleiro)
- misturar bem a farinha e os ingredientes sólidos primeiro, depois adicionar lentamente os líquidos

Agentes de ligação alternativos:

- leite de soja
- iogurte ou sobremesa de soja
- banana esmagada
- tofu
- natas de soja
- algas ágar-ágar

Capítulo 2

Que dizer dos lacticínios?

Muitas pessoas evitam o leite de vaca, tanto porque ele contém gordura, colesterol, proteínas a que são alérgicas, lactose e frequentes vestígios de contaminação, como porque o seu consumo contribui para a exploração dos bovinos. O leite está longe de ser o “alimento mais perfeito da natureza”.

Quanto ao cálcio, apenas absorvemos uma pequena parte do que se encontra no leite de vaca.

Felizmente, existe uma grande variedade de boas fontes de cálcio e de óptimos substitutos dos lacticínios.

Doenças associadas ao consumo de lacticínios:

Cancro

Das 59 hormonas do leite, uma é um poderoso auxiliar do crescimento, de seu nome IGF-1 (Insulin-like Growth Factor One - Factor de Crescimento similar à Insulina). Segundo especialistas em medicina, o IGF-1 é um factor-chave na aceleração do crescimento e na proliferação de cancros da mama, da próstata e do cólon. Provavelmente actua também como catalisador no desenvolvimento de outras formas de cancro.

Segundo um estudo, constatou-se que os consumidores que bebiam 360g de leite por dia tiveram um aumento de 10% no nível de IGF-1.

Um outro estudo recente, publicado na revista científica *American Journal of Clinical Nutrition* e realizado pelo Instituto Karolinska,

Suécia, acompanhou mais de 60 mil mulheres e concluiu que as que bebem dois ou mais copos de leite por dia aumentam os riscos (até 50%) de desenvolverem formas mais agressivas de cancro dos ovários.

As mulheres foram acompanhadas durante cerca de 13 anos e tinham entre 38 e 76 anos de idade. Durante esse período, 266 mulheres foram diagnosticadas com cancro nos ovários.

As mulheres que bebiam dois ou mais copos desenvolveram mais a doença do que as que não consumiam leite, ou consumiam apenas em pequenas quantidades.

Os cientistas deste estudo apontam a lactose como um possível estimulante de hormonas que, por sua vez, estimulam o crescimento de tumores.

Colesterol

O conteúdo de colesterol de três chávenas de leite é igual ao de 53 fatias de bacon.

Diabetes

Estudos publicados nas revistas *New England Journal of Medicine* e *Lancet*, nos anos 90 do século XX, apontam para o facto de existir uma relação directa entre o consumo de leite e o aparecimento da diabetes juvenil (tipo1 ou mellitus).

Constatou-se que os diabéticos tipo1 produzem anticorpos contra as proteínas do leite, o que é raro acontecer em pessoas saudáveis. De 142 crianças diabéticas testadas, 100% apresentavam níveis elevados de um anticorpo contra a proteína do leite de vaca. Acredita-se que estes anticorpos destruam as células produtoras de insulina do pâncreas.

Intolerância à lactose

Muitas pessoas, sobretudo de descendência asiática e africana, são incapazes de digerir o açúcar do leite (lactose) que lhes causa diarreia e gases. Este açúcar, quando digerido, liberta galactose, um açúcar simples que está ligado ao cancro dos ovários e às cataratas.

Alergias

O leite é uma das causas mais frequentes de alergias alimentares. Mui-

tos dos sintomas são subtis e, durante muito tempo, podem não ser atribuídos ao leite.

Cólicas

As proteínas do leite podem causar cólicas, um problema digestivo que afecta uma em cada cinco crianças. As mães que bebem leite podem também passar essas proteínas aos filhos através da amamentação.

Constituintes do leite:

Bactérias

Uma grande fonte de bactérias do leite, são vestígios de fezes. Normalmente o leite é pasteurizado mais do que uma vez antes de chegar à mesa - cada vez durante 15 segundos à temperatura de 72°C. Por contra-posição, a água é esterilizada a 100°C durante vários minutos. Por outro lado, à temperatura ambiente o número de bactérias no leite duplica a cada 20 minutos.

Pus

Um centímetro cúbico de leite de vaca comercial pode ter até 750.000 células somáticas (mais conhecidas como pus) e 20.000 bactérias. Isso chega a 20 milhões de bactérias e a 750 milhões de células por litro.

1 chávena = 236,5882 cm³ ~ 177.441.150 células de pus e 4.731.600 bactérias.

A ingestão diária recomendada para um adulto é de três vezes esta quantidade.

A Comunidade Europeia e o Canadá só permitem 400.000.000 (quatrocentos milhões) de células de pus por litro. Em geral esses níveis são mais baixos, mas podem chegar a este nível e ainda assim chegar à mesa.

Gordura

As pessoas suspeitam que a manteiga é só gordura, mas não têm ideia de quanta gordura existe no leite e nos restantes laticínios.

Os produtos que usam derivados do leite (caseína, soro, lactose) são provavelmente uma causa importante de problemas de peso e saúde.

Leite integral: 49% das calorias vem da gordura.

Leite meio-gordo: 35% das calorias vem da gordura.

Queijo cheddar: 74% das calorias vem da gordura.

Manteiga: 100% das calorias vem da gordura.

Cálcio

O cálcio do leite de vaca é basicamente inútil.

Os países com mais alto nível de consumo de laticínios também têm o maior nível de osteoporose, como atestado por um estudo desenvolvido em 78.000 enfermeiras de Harvard, num período de 12 anos.

Na verdade o leite fornece cerca de 300mg de cálcio por chávena. Mas absorvemos apenas cerca de 32%, ou seja, 96mg de cálcio.

Consumir um alimento rico em ferro e/ou vitamina C juntamente com um rico em cálcio aumenta a absorção deste mineral. A vitamina D também ajuda a fixar o cálcio nos ossos.

Factores que afectam a perda de cálcio do corpo:

- As dietas demasiado ricas em proteínas provocam maior perda de cálcio através da urina.
- A cafeína aumenta a taxa de perda de cálcio pela urina.
- As dietas ricas em sódio aumentam as perdas de cálcio na urina.
- O álcool inibe a absorção deste mineral.
- O mineral boro tende a desacelerar a perda de cálcio dos ossos.
- A falta de exercício físico contribui para a não conservação de cálcio nos ossos.

Nível de absorção de cálcio em alimentos vegetais:

- Vegetais de folhas verde-escuras (brócolos, couve, etc.): 50-70%
- Amêndoas: 21%
- Leguminosas: 17%

Proteínas

O leite é considerado uma boa fonte de proteínas. Mas, na realidade, o excesso de proteínas animais pode provocar a perda de cálcio do corpo.

Cada chávena de leite fornece cerca de 9 g de proteínas, mas que causam a perda de 9 mg de cálcio pela urina. Uma pessoa que não

incluir proteína animal na alimentação pode ter menor necessidade de cálcio. Por exemplo, um vegano que consuma uma dieta sem proteínas animais e pobre em sódio pode precisar apenas de 500 mg de cálcio por dia. Quem consome uma dieta rica em proteínas e sódio pode precisar de até 2000 mg de cálcio por dia.

80% das proteínas do leite são caseína. A caseína é de difícil coagulação nos estômagos dos bebês.

Substitutos dos lacticínios:

O leite de vaca e derivados podem ser substituídos pelos mesmos produtos derivados de soja ou outros idênticos.

O **leite** pode ser substituído por leite de soja, também conhecido por extrato de soja ou bebida de soja. É uma bebida feita a partir de feijão de soja demolido e moído. Pode encontrar-se simples ou com sabores, ou pode produzir-se em casa. É uma ótima alternativa ao leite de vaca e uma boa fonte de proteínas. É de fácil digestão, não contém colesterol e tem menos gordura do que o leite de vaca.

O leite de vaca pode ainda ser substituído por leite/bebidas de arroz, aveia ou amêndoas.

Também para os **iogurtes** já existem alternativas. O iogurte de soja é feito a partir de leite de soja e um ótimo substituto dos iogurtes tradicionais. Pode ser natural, com aromas ou com pedaços.

As **natas** de leite podem trocar-se por natas de soja ou de aveia. Substituem as natas de leite de vaca em vários preparos culinários e usam-se da mesma forma.

Pode também substituir-se a **manteiga** pelo mesmo peso de óleo de arroz, girassol ou milho, ou ainda por manteiga de soja, de amêndoa ou de amendoim (deve escolher-se uma marca sem lactose).

Quanto ao **queijo**, também já existe à venda feito a partir da soja. Encontram-se vários tipos de queijo e em termos de sabor e aspecto são idênticos aos tradicionais. Conseguem adquirir-se nas melhores lojas de produtos naturais, o único senão é ainda o elevado preço.

Capítulo 3

Açúcar e adoçantes naturais

O açúcar é um hidrato de carbono simples. Podemos encontrar o açúcar em diversas formas: os dissacáridos - entre os quais figuram a sacarose (açúcar refinado), a lactose (açúcar do leite), e maltose - e os monosacáridos, como a glucose e a frutose. Mas o açúcar de uso mais comum é a sacarose, um dos aditivos utilizados com maior frequência na alimentação.

Uma alimentação que fornece uma quantidade suficiente de hidratos de carbono complexos torna dispensável o consumo de açúcar. Os hidratos de carbono devem representar cerca de 55-60% do fornecimento calórico médio de um adulto, dos quais cerca de 10% sob a forma de açúcar.

O açúcar está presente nas sobremesas, iogurtes, gelados e sobretudo nas bebidas. Um litro de bebida com gás contém de 100 a 120g de açúcar. Os sumos de fruta podem conter entre 140 a 200g de açúcar por litro, ou seja, até 800 calorias só de glicídios.

Açúcar refinado

Obtido a partir da cana-de-açúcar ou da beterraba branca, contém hidratos de carbono, nutriente que produz energia. É de rápida absorção pelo organismo e não possui minerais nem vitaminas. Apresenta teor

calórico de 99 cal por 100g.

Só nos E.U.A a média de consumo diário por pessoa é de 300 gramas, o que equivale a 9 Kg/mês ou 100 Kg/ano por pessoa.

O açúcar mesmo sendo de origem vegetal passa por um processo de refinamento que, na maioria das vezes, envolve as ossadas de bovinos para adquirir a sua cor branca.

Efeitos decorrentes da ingestão diária de açúcar branco:

- perda lenta e constante de magnésio: infecções, cancro;
- perda lenta e constante de cálcio: cáries, osteoporose;
- precipitação e retenção de sais de cálcio: arteriosclerose;
- perda lenta e constante de vitaminas do complexo B, zinco e cromo: baixa imunidade, cancro de próstata e diabetes;
- formação de placas bacterianas no sulco gengival: doença periodontal;
- acidificação constante do sangue: o organismo retira cálcio dos ossos para neutralizar essa acidificação, o que provoca um desequilíbrio imunológico;
- perturbação do metabolismo glicídico: hipoglicemia, depressão e diabetes;
- perturbação do metabolismo lipídico: obesidade e arteriosclerose.

Apesar do açúcar refinado ser prejudicial à saúde, é ainda assim melhor do que os adoçantes sintéticos disponíveis no mercado e presentes na maioria dos produtos da indústria alimentar. São exemplos de adoçantes sintéticos o acessulfame-K, o aspartame, o ciclamato, a sacarina, a sucralose, o triptofano.

O inconveniente mais frequente desses adoçantes é a sua propriedade de falsear o gosto dos alimentos. Satisfazem artificialmente o gosto inapto para o açúcar, produzindo a falsa impressão de se poder abusar dos alimentos que o contêm. Estes alimentos, porém, têm igualmente um excesso de calorias sob outras formas, e assim muitas pessoas acabam por ter problemas de obesidade precisamente por causa do abuso de alimentos deste tipo. Existem também muitos estudos que ligam estes produtos a algumas doenças, entre elas alguns tipos de cancro.

O açúcar é prejudicial, e os adoçantes sintéticos não são melhores, mas existem alternativas mais saudáveis no mercado. Em primeiro lu-

gar, se se reduzir ou eliminar o consumo de produtos animais (particularmente a carne) e se começar a ingerir hidratos de carbono complexos (presentes nos cereais, vegetais, leguminosas), deixa-se de necessitar de alimentos muito doces; segundo, existem muitas opções no que diz respeito a adoçantes naturais.

Os adoçantes naturais são obtidos principalmente a partir da cana-de-açúcar, de plantas, de frutas e de cereais e os menos comuns encontram-se à venda em lojas de produtos naturais.

As opções são variadas e podem alternar-se consoante os alimentos aos quais se adicionam. A maioria destas alternativas permitem preparar sobremesas e bebidas caseiras mais saudáveis.

Alguns adoçantes naturais:

Açúcar mascavado

Também designado de mascavo, é o açúcar que não foi refinado. Apresenta-se de uma forma mais bruta do que o açúcar refinado, pois é menos manipulado quimicamente. A sua cor varia do dourado ao castanho em função da variedade da cana, da estação em que é colhida, etc. Utiliza-se em bolos, pães, tortas, biscoitos, geleias e doces em geral, com moderação.

Contém proteínas, gordura, cálcio, fósforo, ferro, sódio, potássio, magnésio, cobre, zinco, vitamina B1, B2, niacina e vitamina C. Apresenta ainda 90 cal por 100g do alimento.

Fruta

Purés de fruta, manteigas ou pastas de fruta seca ou cozinhada são excelentes adoçantes uma vez que contêm menos água, o que concentra o sabor e conteúdo natural do açúcar. Podem ser usados principalmente para adoçar certos tipos de sobremesas e iogurtes naturais.

Frutose

Conhecida como “o açúcar das frutas”, é cerca de duas vezes mais doce do que o açúcar refinado, no entanto liberta mais lentamente a glicose na corrente sanguínea. Apresenta 4 Kcal/g e provoca cáries. O seu alto poder adoçante torna a frutose um adoçante pouco calórico, uma vez que

são necessárias dosagens pequenas para atingirmos um sabor adocicado. Quando submetida ao calor a frutose derrete, porém mantém o seu sabor. O seu custo é cerca de 10 vezes mais o do açúcar comum.

Malte de arroz

Xarope que utiliza arroz germinado para criar um adoçante equilibrado, cujo segredo está na fermentação enzimática.

Apresenta um grande teor de maltose e de hidratos de carbono complexos, que são absorvidos lenta e gradualmente pela corrente sanguínea.

Malte de cevada

Adoçante semelhante ao malte de arroz, mas em que o arroz é substituído por cevada. A cevada germinada transforma os amidos do cereal num adoçante complexo que é digerido gradualmente.

Melaço

O melaço é um líquido espesso que fica depois da cristalização do açúcar. Porque provem do açúcar, pode também conter resíduos químicos associados à cultura e ao processamento do açúcar branco. Deve por isso preferir-se o de produção biológica.

Dilui-se facilmente, sendo o seu uso indicado para adoçar bebidas, infusões e preparações culinárias.

Capítulo 4

Bolos

4.1 Bolo de cacau

Tempo de preparação: >45m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes (para 16 porções):

Massa:

$\frac{1}{4}$ chávena de cacau em pó

1 $\frac{1}{2}$ chávena de açúcar

1 colher de chá de sal

3 colheres de chá de fermento

$\frac{1}{2}$ chávena de óleo

$\frac{1}{3}$ copo de água

$\frac{3}{4}$ chávena de leite de soja

65g de tofu

3 chávenas de farinha de trigo

Cobertura:

2 $\frac{1}{2}$ chávena de açúcar

1/8 de chávena de cacau

200g margarina vegetal derretida

Preparação:

Pré-aquece o forno a 180°C. Unta duas formas médias e polvilha com farinha. Bate na batedeira o cacau, o açúcar, o sal e o fermento. Junta o óleo, a água, o leite de soja, o tofu amassado com um garfo e bate até formar uma mistura cremosa. Adiciona a farinha devagar, às colheradas. Coloca a massa nas formas e assa durante cerca de 30 minutos. Espera arrefecer completamente antes de colocar a cobertura.

Para a cobertura, mistura todos os ingredientes num recipiente médio e mistura até ficar cremoso. Une as duas camadas de massa com a cobertura.

Sugestão: Aumenta a receita da cobertura e barra todo o bolo.

4.2 Bolo de alfarroba

Tempo de preparação: >45m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes (para 16 porções):

Massa: 2 chávenas de farinha de trigo integral

1 chávena de farinha de trigo

2 colheres de chá de bicarbonato de sódio

$\frac{1}{2}$ colher de chá de sal

$\frac{3}{4}$ de chávena de farinha de alfarroba

$\frac{3}{4}$ de chávena de manteiga de soja

1 $\frac{1}{2}$ chávena de açúcar amarelo

2 $\frac{1}{2}$ chávenas de leite de soja

2 colheres de chá de essência de baunilha

3 colheres de sopa de passas de uva

Cobertura:

2 chávenas de açúcar amarelo

3 colheres de sopa de farinha de alfarroba

4 colheres de sopa de manteiga de soja

1 colher de sopa de farinha de trigo

4 colheres de sopa de leite de soja

coco ralado q.b

Preparação:

Mistura a farinha, o bicarbonato, o sal e a farinha de alfarroba numa tigela. Bate a margarina com o açúcar noutro recipiente. Adiciona um pouco de leite e bate bem. Adiciona este creme à mistura de farinha, a pouco e pouco, alternadamente com o restante leite. Mistura a baunilha e as passas e bate bem.

Coloca a massa numa forma rectangular untada com um pouco de óleo e polvilhada com farinha. Coze no forno, a 350°C, cerca de 50 minutos.

Para a cobertura, mistura a manteiga e o açúcar numa panela. Cozinha em lume médio, mexendo bem, até o açúcar fundir. Adiciona o leite e a alfarroba aos poucos. Bate bem e depois adiciona a farinha. Deixa em lume brando até engrossar. Barra todo o bolo com este creme. Por fim, polvilha com coco ralado.

4.3 Bolo de manga

Tempo de preparação: >45m

Grau de dificuldade: *difícil*

Ingredientes:

Massa:

- 3 chávenas de farinha de trigo
- 4 colheres de sopa de açúcar
- 4 colheres de sopa de fermento em pó
- 1 chávena de iogurte de soja natural
- $\frac{1}{2}$ chávena de óleo de girassol
- 1 chávena de leite de soja
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 2 colheres de sopa de cacau
- manteiga de soja q.b

Recheio e Cobertura:

- 2 mangas maduras
- $\frac{1}{2}$ chávena de coco fresco ralado
- 1 chávena de natas de soja

1 colher do sopa de açúcar de confeiteiro
 $\frac{1}{2}$ colher de chá de essência de baunilha

Preparação:

Mistura o açúcar, o óleo e o iogurte até ficar cremoso. Junta o cacau e o leite, de preferência misturando com uma batedeira. Vai colocando a farinha e o fermento sobre esta mistura. Coloca tudo numa forma, previamente untada com manteiga de soja, e deixa no forno cerca de meia hora. Deixa arrefecer antes de colocares o recheio.

Para o recheio, bate as natas, bem geladas, em recipientes e batedores igualmente gelados (deixa tudo no congelador meia hora antes de bater). Vai juntando o açúcar e a baunilha enquanto a mistura estiver líquida. Bate o creme até ficar firme. Descasca as mangas e corta-as em pedaços pequenos. Reserva algumas fatias para enfeitar.

Corte o bolo ao meio. Recheia com o creme e vai colocando pedaços de manga e coco ralado. Une as duas metades do bolo e cobre-o com o creme. Enfeita com as fatias de manga. Deixa no frigorífico uma hora antes de servir.

4.4 Bolo de banana e maçã

Tempo de preparação: >45m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes:

3 chávenas de farinha
2 chávenas de açúcar amarelo
2 colheres de chá de canela
1 colher de chá de fermento em pó
2 chávenas de leite de soja
 $\frac{1}{2}$ chávena de passas
 $\frac{1}{2}$ chávena de óleo
2 maçãs (reinetas)
2 bananas
margarina (ou manteiga de soja) q.b

sumo de meio limão
açúcar amarelo q.b
canela q.b.

Preparação:

Mistura bem o açúcar, a farinha, a canela, o fermento, o leite de soja, as passas, o óleo, 1 maçã e 1 banana às rodelas. Leva ao forno numa forma untada com margarina (150°C - 20/30 minutos).

Quando o bolo estiver crescido, coloca por cima a mistura da outra banana e da outra maçã às rodelas com canela, açúcar e sumo de limão. Leva novamente ao forno outra meia hora.

4.5 Bolo de cenoura e limão

Tempo de preparação: <45m

Grau de dificuldade: *fácil*

Ingredientes:

400g de farinha de trigo
200g de açúcar
1 saqueta de açúcar baunilhado
1 colher de chá de canela
150ml de óleo de girassol
1 limão
400g de cenouras

Preparação:

Junta a farinha, o açúcar, o açúcar baunilhado, a canela, o óleo, o sumo e a raspa do limão e as cenouras raladas finamente. Mistura bem até obteres uma massa espessa.

Unta uma forma de bolo com cerca de 30cm de comprimento e coloca-lhe a massa. Coze a 180°C durante 80 a 90 minutos.

4.6 Bolo de cenoura

Tempo de preparação: >45m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes:

- 1 chávena de geleia de milho
- 1 colher de chá de baunilha
- 1/8 chávena de óleo
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de canela
- 1 chávena de amêndoas picadas
- 2 chávenas de cenouras raladas
- 2 chávenas de sumo de maçã
- 2 chávenas de flocos de aveia

Preparação:

Mistura primeiro os ingredientes mais secos, juntamente com a geleia de milho, e só depois o sumo de maçã. Leva ao forno pré-aquecido, durante 45 minutos.

4.7 Bolo feito no vapor

Tempo de preparação: <45m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes:

- 1 chávena de fubá
- 1 chávena de farinha integral
- 1 chávena de farinha de centeio
- 2 colheres de chá de bicarbonato de sódio
- 1 colher de chá de sal
- 2 chávenas de natas de soja
- 1 chávena de melaço
- 1 chávena de passas de uva

Preparação:

Mistura os primeiros cinco ingredientes numa tigela grande. Noutra tigela coloca as natas, o melão e as passas de uva e mexe até obteres uma mistura homogénea. Adiciona esta mistura às farinhas e mexe bem. Coloca a massa numa forma untada que caiba numa panela. A massa não deve ocupar mais de $\frac{3}{4}$ da forma. Unta um pedaço de papel alumínio para cobrir o topo da forma. Prende o papel de alumínio com uma linha ao redor da forma, com a parte untada para baixo.

Coloca a forma numa panela grande, com água até metade da forma, e deixa ferver. Reduz o lume; tapa a panela e deixe ferver durante cerca de três horas. Vai adicionando mais água quando necessário para que o nível de água permaneça constante.

Deixa arrefecer cerca de 15 minutos e depois desenforma.

4.8 Bolo maluco

Tempo de preparação: <45m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes:

1 $\frac{1}{2}$ chávena de farinha de trigo

1 colher de chá de bicarbonato de sódio

1 chávena de açúcar

$\frac{1}{4}$ de chávena de cacau em pó

$\frac{1}{2}$ colher de chá de sal

2 colheres de sopa de vinagre (de vinho branco ou de maçã)

1 colher de chá de essência de baunilha

1/3 chávena de óleo

1 chávena de água

açúcar de confeiteiro q.b

Preparação:

Pré-aquece o forno a 175°C. Mistura a farinha, o bicarbonato, o açúcar, o cacau e o sal e peneira tudo junto num tabuleiro de 20cm. Agita o tabuleiro para nivelar os ingredientes. Com as costas de uma colher

faz três buracos pequenos na mistura de farinha. Despeja o vinagre no primeiro, a baunilha no segundo e o óleo no terceiro. Adiciona a água por cima de tudo. Com um garfo, tudo misture bem, indo até o fundo e os cantos do tabuleiro para incorporar toda a farinha. Mistura cerca de dois minutos até a massa ficar quase homogênea. Assa cerca de meia hora.

Deixa arrefecer completamente e polvilha com açúcar de confeitiro. Serve o bolo directamente no tabuleiro.

4.9 Pão-de-ló de limão

Tempo de preparação: <45m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes:

- 1 chávena de farinha de trigo
- 1 chávena de maisena
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- 1 chávena de açúcar
- 1 chávena de iogurte de soja
- 1 chávena de leite de soja
- $\frac{1}{4}$ chávena de óleo
- 1 limão

Preparação:

Numa tigela, mistura a farinha, a maisena, o açúcar e o fermento. Numa outra tigela, mistura o leite, o iogurte, o óleo e o sumo e a casca ralada do limão. Junta o conteúdo das duas tigelas e bate com uma colher de pau durante dois minutos.

Leva ao forno por 25 minutos a 180°C em forma untada. No final da cozedura, deixa o bolo arrefecer cerca de dez minutos antes de tirá-lo da forma.

Capítulo 5

Tartes

5.1 Tarte de maçã e frutos secos

Tempo de preparação: <30m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes:

massa de tarte ou massa folhada
4 maçãs médias
2 chávenas de coco ralado
1 chávena de figos secos ou de passas de uva
2 colheres de sopa de maisena
1 colher de chá de erva-doce em pó
1 pitada de sal
1 colher de chá de canela em pó
4 colheres de sopa de água

Preparação:

Estende a massa de tarte ou a massa folhada numa forma. Leva ao forno durante cerca de 10 minutos só para cozer um pouco.

Entretanto prepara o recheio. Coze as maçãs e reduz a puré. Ainda ao lume acrescenta o coco, erva-doce, sal, canela, figos previamente demolidos durante algum tempo e maisena diluída em 2 colheres de sopa de

água fria. Logo que levante fervura desliga. Retira a massa do forno e garante como o recheio. Enfeita a gosto e leva ao forno a cozer.

5.2 Tarte de morangos

Tempo de preparação: <45m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes:

massa de tarte

400g de morangos maduros

2 bananas

1 colher de sopa de maisena

1 saqueta de açúcar baunilhado

50g de açúcar

3 colheres de sopa de amêndoas picadas

1 chávena de leite de soja ou de amêndoas

Preparação:

Estende a massa e coloca-a numa tarteira untada. Coloca-a no forno durante 10 minutos a 200°C. Mistura as bananas esmagadas, a maisena, o açúcar baunilhado, o açúcar, o leite de soja e as amêndoas picadas finamente.

Lava e corta os morangos em metades ou em quartos. Dispõe os morangos sobre a massa da tarte. Deita -lhes o creme em cima. Deixa cozer no forno cerca de 30 minutos a 150°C.

Sugestão: Podes substituir os morangos por outro fruto à tua escolha.

5.3 Tarte de limão

Tempo de preparação: >45m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes:

Massa:

250g de farinha de trigo

100g de margarina vegetal

$\frac{1}{2}$ chávena de água

1 pitada de sal

Recheio:

75g de margarina vegetal

2 colheres de sopa de amêndoas picadas

200g de açúcar amarelo

1 limão

1 colher de sopa de farinha de trigo

Preparação:

Prepara a massa misturando ligeiramente os ingredientes. Estende a massa e coloca-a numa forma untada.

Para o recheio mistura a margarina, as amêndoas picadas finamente, o açúcar, a raspa e o sumo do limão e a farinha. Mexe bem até obteres um creme liso e aveludado. Se for necessário junta um pouco de água. Coloca esta mistura na tarteira e leva ao forno cerca de 40 minutos.

5.4 Tarte de maçã

Tempo de preparação: <30m

Grau de dificuldade: *fácil*

Ingredientes:

Massa:

250g de farinha de trigo integral

6 colheres de sopa de óleo

12 colheres de sopa de sumo de maçã 100% natural
sal q.b

Recheio:

6 maçãs

água q.b

canela q.b

Preparação:

Amassa tudo muito bem e estica a massa. Forra uma forma untada.

Para o recheio, coze 5 maçãs descascadas em pouca água. Depois de cozidas, esmaga-as com um garfo e enche a tarteira. Corta uma maçã aos gomo e enfeita por cima. Polvilha com canela e leva ao forno até cozer a massa.

Capítulo 6

Biscoitos e Bolachas

6.1 Biscoitos integrais

Tempo de preparação: <20m

Grau de dificuldade: *fácil*

Ingredientes:

- 2 chávenas de farinha de trigo integral
- 1 $\frac{1}{2}$ chávena de açúcar mascavado
- 1 chávena de flocos de arroz integral
- 1 chávena de coco ralado
- 1 chávena de sumo de limão
- 2 colheres de sopa de óleo

Preparação:

Coloca todos os ingredientes numa tigela e mistura bem até obteres uma massa homogénea. Com a ajuda de duas colheres de sopa, molda os bolinhos e coloca numa assadeira previamente untada, mantendo alguma distância entre eles para poderem crescer. Assa no forno em temperatura baixa durante 25 minutos ou até que os biscoitos comecem a ficar morenos.

6.2 Biscoitos de cacau

Tempo de preparação: <30m

Grau de dificuldade: *fácil*

Ingredientes:

2/3 chávena de água

2 chávenas de farinha integral

1 colher de chá de bicarbonato de sódio

2 colheres de chá de essência de baunilha

$\frac{1}{2}$ chávena de manteiga de soja

$\frac{1}{2}$ chávena de passas de uva

$\frac{1}{2}$ chávena de amendoins

$\frac{1}{2}$ chávena de cacau

1 chávena de leite de soja

Preparação:

Mistura bem todos os ingredientes numa taça e forma 24 bolinhas achatadas. Coloca num tabuleiro levemente untado com óleo e deixa assar no forno, durante 15 minutos, a 180°C.

6.3 Bolinhos de coco

Tempo de preparação: <30m

Grau de dificuldade: *fácil*

Ingredientes:

100g de farinha de trigo

50g de óleo

50g de açúcar

50g de passas de uva

50g de coco ralado

1 pitada de sal

Preparação:

Mistura todos os ingredientes e forma uma massa compacta. Forma

pequenos círculos de 1cm de espessura e coloca-os num tabuleiro untado. Leva ao forno, em temperatura média, durante cerca de 5 minutos.

6.4 Biscoitos veganos

Tempo de preparação: <30m

Grau de dificuldade: *fácil*

Ingredientes:

200g de maisena

5 colheres de sopa de farinha de trigo integral

5 colheres de sopa de açúcar

50g de coco ralado

$\frac{1}{2}$ chávena de leite de soja

1 chávena de margarina

Preparação:

Amassa bem todos os ingredientes, modela os biscoitos e coloca numa assadeira sem untar. Assa em forno médio até ficarem ligeiramente corados na parte de baixo.

6.5 Biscoitos de gengibre

Tempo de preparação: <30m

Grau de dificuldade: *fácil*

Ingredientes:

$\frac{1}{4}$ chávena de margarina de soja

$\frac{1}{4}$ chávena de melaço

1 $\frac{1}{2}$ chávena de farinha de trigo integral

1 colher de chá de bicarbonato de sódio

$\frac{1}{2}$ colher de sopa de gengibre em pó (ralado)

$\frac{1}{2}$ colher de chá de canela

$\frac{1}{4}$ colher de chá de cravinho

Preparação:

Pré-aquece o forno a 180°C. Amassa a margarina numa tigela, adiciona os restantes ingredientes e mexe bem. Forma 24 bolinhas e coloca num tabuleiro levemente untado com óleo. Assa cerca de 15 minutos e depois retira os biscoitos do tabuleiro quando já estiverem frios.

6.6 Biscoitos casadinhos

Tempo de preparação: <45m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes:

3 chávenas de chá de farinha de trigo

1 e $\frac{1}{2}$ chávenas de chá de farinha de soja

250g de margarina vegetal

1 chávena de café de açúcar

geleia de frutas q.b

Preparação:

Prepara um creme com a margarina e o açúcar. Mistura as farinhas até formares uma massa. Estende a massa com o auxílio de um rolo. Corta a massa em pequenas rodela, dispõe-as em assadeiras sem untar e leva ao forno em temperatura média para assar.

Os biscoitos deverão ser retirados do forno bem clarinhos.

Espera que arrefeçam e depois coloca geleia nas rodela e une duas a duas.

6.7 Bolachas de chocolate e avelãs

Tempo de preparação: <45m

Grau de dificuldade: *difícil*

Ingredientes:

1 chávena de farinha de trigo integral

1 chávena de avelãs picadas

1 chávena de cacau
5 colheres de sopa de açúcar mascavado
3 colheres de sopa de óleo de girassol
1 chávena de água morna
1 barra de chocolate amargo

Preparação:

Mistura a farinha, as avelãs, o cacau e o açúcar. Acrescenta o óleo e a água, mistura bem. Enfarinha uma mesa e abre a massa com o rolo. Corta pequenos círculos achatados e coloca-os numa assadeira untada com óleo ou manteiga e polvilhada com farinha de trigo. Deixa as bolachas em forno médio cerca de 30 minutos. Derrete o chocolate em banho-maria. Passa as bolachas assadas no chocolate derretido e coloca-as no frigorífico cerca de 20 minutos.

6.8 Bolachas de nozes

Tempo de preparação: <30m

Grau de dificuldade: *fácil*

Ingredientes:

125g de farinha de centeio
125g de melaço
125g de nozes picadas
80g de manteiga de soja
casca de laranja em cubinhos q.b
1 colher de chá de canela
avelãs q.b

Preparação:

Bate a manteiga e o melaço, acrescentando-lhes os restantes ingredientes. Modela pequenas porções da massa e coloca-as numa assadeira untada. No meio de cada bolacha pressiona uma avelã. Assa em forno brando durante 15 minutos.

6.9 Bolachas de batata-doce

Tempo de preparação: <45m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes:

250g de batatas-doce

1kg de farinha integral

$\frac{3}{4}$ l de água

fermento de padeiro q.b

sal q.b

Preparação:

Coze as batatas-doce e esmaga-as. Põe numa taça a farinha, o sal e o fermento. Mistura e faz um buraco. Deita lentamente água, as batatas e amassa. Faz bolas achatadas, deixa levedar duas horas e depois coze-as no forno.

Capítulo 7

Mousses e Sorvetes

7.1 Mousse bicolor

Tempo de preparação: <30m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes:

$\frac{1}{2}$ l de leite de soja

3 colheres de sopa de maisena

3 colheres de sopa de açúcar amarelo

1 colher de sopa de água

$\frac{1}{4}$ de chávena de café forte

Preparação:

Dilui a maisena num pouco de leite. Ferve o açúcar com a água. Junta o leite de soja e aquece. Adiciona a maisena e deixa engrossar. Deita metade desse creme em taças individuais e coloca no frigorífico durante uma hora.

Mistura o café ao resto da mistura e acaba de encher as taças com esse creme. Deixa refrescar algumas horas.

7.2 Mousse de chocolate

Tempo de preparação: <30m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes:

$\frac{1}{2}$ l de leite de soja

3 colheres de sopa de maisena

3 tabletes de chocolate

2 colheres de sopa de cacau

Preparação:

Dilui a maisena num pouco de leite. Aquece o resto do leite como o cacau e o chocolate em pedaços. Quando o chocolate estiver fundido, junta a maisena e deixa engrossar alguns minutos, misturando sem parar. Deita em taças e coloca no frigorífico durante algumas horas.

7.3 Mousse de chocolate e canela

Tempo de preparação: <20m

Grau de dificuldade: *fácil*

Ingredientes:

2 bananas

4 colheres de sopa de amêndoas picadas

4 colheres de cacau

1 colher de chá de canela

Preparação:

Mistura as bananas esmagadas, com as amêndoas reduzidas a pó, o cacau e a canela. Mistura tudo muito bem, mexendo durante uns minutos. Coloca numa taça e leva a refrescar.

7.4 Mousse de framboesas

Tempo de preparação: <30m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes:

500ml de leite de soja

2 colheres de sopa de alga agar-agar

500g de framboesas frescas ou congeladas

1 colher de sopa de açúcar amarelo diluído numa colher de sopa de água morna

Preparação:

Ferve o leite de soja numa caçarola. Junta-lhe agar-agar e deixa cozinhar em lume brando, mexendo de vez em quando. Coloca numa tigela as framboesas, a água açucarada e o leite soja e bate na batedeira. Deita a mistura em taças individuais e coloca algumas horas no frigorífico.

7.5 Sorvete de laranja

Tempo de preparação: <30m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes:

250g de açúcar cristal

1 colher de chá de canela

450ml de sumo de laranja natural

350g de polpa de laranjas

Preparação:

Coloca o açúcar, a canela e o sumo de laranjas numa caçarola. Leva a lume brando mexendo até que o açúcar esteja fundido. Depois, deixa ferver durante 3 minutos. Põe de parte a arrefecer.

Coloca a polpa de laranja na batedeira até obteres uma massa lisa. Junta ao xarope. Coloca a mistura num recipiente e leva ao congelador. Durante o processo de congelação agita em períodos regulares.

7.6 Sorvete de manga

Tempo de preparação: <20m

Grau de dificuldade: *fácil*

Ingredientes:

800ml de polpa de manga

3 embalagens de natas de soja

açúcar q.b.

Preparação:

Bate muito bem as natas com uma batedeira. Acrescenta o açúcar necessário para adoçar.

Abre a lata de polpa de manga e deita sobre as natas. Com uma colher, mexe cuidadosamente e vai misturando muito bem.

Coloca este creme num recipiente com tampa para ir ao congelador. Na primeira meia hora após colocares no frigorífico, de 10 em 10 minutos, retira do congelador e mexe um pouco, de modo a não criar gelo. Retira do congelador 10 minutos antes de servir.

7.7 Sorvete de chocolate e tofu

Tempo de preparação: <30m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes (para 8 porções):

350g de tofu

350g de chocolate derretido em lume brando e arrefecido

1 a 2 colheres de sopa de baunilha

1 chávena de leite de arroz ou de soja

Preparação:

Bate o tofu até obteres uma mistura bem cremosa. Adiciona o chocolate e continua a bater até conseguir uma mistura homogénea. Coloca então o leite e a baunilha e bate até que tudo esteja incorporado. Por fim, leva ao congelador até gelar e serve.

Capítulo 8

Doces variados

8.1 Arroz doce vegano

Tempo de preparação: <30m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes:

150g de arroz branco

1l de leite de soja

$\frac{1}{2}$ l de água

1 chávena de mel de arroz ou outro adoçante

casca de 1 limão

2 paus de canela

1 pitada de sal

1 colher de chá de essência de baunilha

canela em pó q.b

Preparação:

Leva ao lume o leite de soja, a água, a casca de limão os paus de canela, o sal e a baunilha. Deixa ferver e adiciona o arroz. Depois de levantar fervura, baixa o lume e deixa cozinhar em lume brando cerca de 20 minutos. Adiciona o mel de arroz, mexe e deixa ao lume mais 10 a 15 minutos. Se estiver muito líquido, engrossa com um pouco de maisena

diluída num pouco de água fria.
Serve enfeitado com canela em pó.

8.2 Aletria vegana

Tempo de preparação: <30m

Grau de dificuldade: *fácil*

Ingredientes:

500g de massa de aletria

200g de açúcar amarelo

2l de água

1l de leite de soja

casca de 1 limão

1 colher de café de sal

canela q.b

Preparação:

Deixa ferver a água juntamente com o leite, deita o açúcar, o sal, a aletria e a casca de limão. Deixa cozer 20 minutos. Serve em travessas ou em taças individuais, e polvilha com canela.

8.3 Bavaroise de pêsego

Tempo de preparação: <40m

Grau de dificuldade: *difícil*

Ingredientes:

2 pêsegos

1 laranja

1 limão

2 colheres de sopa de melaço

8 colheres de sopa de milho miúdo descascado

água (o dobro do volume do milho)

75ml de leite de soja

2 paus de baunilha
2 colheres de sopa de farinha de arroz
2 colheres de sopa de açúcar mascavado
canela em pó q.b

Preparação:

Com o sumo da laranja e do limão, o melão e um dos pêssegos liquefeito prepara um sumo de frutas.

Num tacho, põe a água e o milho miúdo e coze até que a água tenha desaparecido. Coze durante 5 minutos a baunilha no leite. Aos pouco, junta o leite quente ao milho, misturando bem. Apaga o lume e deixa inchar o milho com o tacho tapado. Retira os paus de baunilha, mistura o milho com a farinha de arroz, o açúcar e metade do sumo e põe numa forma untada. Coloca no frigorífico durante 4 horas.

Para servir, desenforma e deita por cima o resto do sumo e enfeita com pêssego e canela.

8.4 Gelatina de limão

Tempo de preparação: < 30m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes:

1l de sumo de maçã
1 colher de alga ágar-ágar
4 colher de farinha de araruta
1 limão
baunilha q.b
 $\frac{3}{4}$ de frasco de geleia de milho ou mel de arroz

Preparação:

Leva um tacho ao lume com o sumo de maçã, ágar-ágar e farinha de araruta (desfazer esta primeiro com um pouco de sumo de maçã em frio). Cozinha em chama alta mexendo sempre até engrossar. Baixa então o lume e deixa cozinhar mais 5-10 minutos. No final, junta a raspa e sumo de 1 limão, um pouco de baunilha e geleia de milho ou mel

de arroz para adoçar.

Coloca a sobremesa num recipiente e deixa arrefecer.

8.5 Doce de batata-doce

Tempo de preparação: <45m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes:

2kg de batata-doce

800g de açúcar

1 frasco de leite de coco

1 chávena de água

1 pau de canela

Preparação:

Lava e coze as batatas com pele. Descasca-as e reduz a puré. Prepara a calda levando ao lume o açúcar, o leite de coco, a água e o pau de canela. Junta a batata espremida e deixa apurar. Está no ponto quando o doce começa a desgrudar da panela.

8.6 Doce de maçã com canela

Tempo de preparação: <20m

Grau de dificuldade: *fácil*

Ingredientes (4 a 6 porções):

6 maçãs sem sementes e picadas

2 bananas maduras amassadas

2 colheres de sopa de maisena

$\frac{1}{4}$ de chávena de passas de uva

$\frac{1}{2}$ colher de chá de canela

Preparação:

Mistura bem todos os ingredientes. Coloca numa forma levemente untada e assa cerca 35 minutos em lume baixo.

Coloca a sobremesa, a colheradas, em taças e serve.

8.7 Leite condensado vegano

Tempo de preparação: <15m

Grau de dificuldade: *muito fácil*

Ingredientes:

1 chávena de leite de soja

$\frac{1}{2}$ chávena de água

1 colher de sopa de margarina vegetal

2 colheres de sopa de açúcar mascavado

1 colher de café de essência de baunilha

Preparação:

Junta todos os ingredientes no copo do liquidificador, mistura bem. Guarda em potes bem fechados no frigorífico.

Sugestão: Usa como substituto do leite condensado de vaca. Por exemplo no café, como recheio de tortas, como cobertura de bolos, nas sobremesas em geral.

8.8 Chantilly

Tempo de preparação: <30m

Grau de dificuldade: *fácil*

Ingredientes:

3 chávenas de água

6 colheres de sopa de maisena ou araruta

4 colheres de sopa de açúcar ou melaço

1 colher de baunilha

1 pitada de sal

3 chávenas de leite de amêndoas

Preparação:

Leva ao lume a água, o açúcar, o sal e a maisena. Vai mexando até engrossar. Deixa arrefecer. Bate no liquidificador acrescentando aos poucos o leite.

Capítulo 9

Petiscos doces

9.1 Panquecas integrais de frutas

Tempo de preparação: <45m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes:

2 colheres de sopa de óleo

1 $\frac{1}{2}$ chávenas de leite de soja

2 colheres de chá de adoçante

1 colher de sopa de sementes de linhaça moídas

$\frac{1}{4}$ chávena de gérmen de trigo

1 chávena de frutas (morangos, maçãs, bananas ou pêssegos)

1 chávena de farinha de trigo integral

$\frac{1}{4}$ chávena de outra farinha (por exemplo, aveia, milho)

2 colheres de chá de fermento

2 colheres de chá de canela

Preparação:

Numa tigela grande, mistura o óleo, o leite, o adoçante e as sementes de linhaça moídas. Numa tigela pequena, mistura bem todos os ingredientes secos. Adiciona os ingredientes secos à mistura do leite e mexe levemente. Adiciona as frutas picadas.

Aquece uma frigideira anti-aderente em lume médio. Cobre o fundo da

frigideira com um pouco de óleo. Entorna um pouco de massa (até cobrir o fundo da frigideira) e frita até a borda inferior começar a ficar dourada. Vira do outro lado e frita mais um pouco. Serve com compota de fruta.

9.2 Panquecas de banana e canela

Tempo de preparação: <45m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes:

6 bananas grandes e maduras

4 colheres de sopa de sementes de sésamo

1 chávena de farinha de trigo

1 colher de sopa de fermento em pó

canela em pó q.b

1 colher de chá de sal

melaço q.b

óleo q.b

1 chávena de água

Preparação:

Faz uma massa homogénea com a farinha, o fermento, o sal, as sementes de sésamo, o óleo e a água. Unta a frigideira (pequena) e aquece-a. Coloca uma concha de massa e por cima rodela bem finas de bananas. Mantém o lume baixo cerca de 5 minutos. Depois vira a panqueca (as bananas ficarão em contacto directo com a frigideira). Deixa o lume baixo mais 8 minutos. Verifica se os dois lados estão dourados. Procede do mesmo modo com o resto da massa. Serve quentes ou frias, recheadas com melaço e canela.

9.3 Panqueca rápida

Tempo de preparação: <30m

Grau de dificuldade: *fácil*

Ingredientes:

3 chávenas de aveia

1 chávena de farinha de trigo

5 chávena de água

sal q.b

Preparação:

Junta os ingredientes e bate no liquidificador. Aquece bem a frigideira untada e despeja três colheres de sopa de massa para cada panqueca. Vira do outro lado e serve com puré de frutas ou com frutas picadas cozidas.

9.4 Delícia de marmelo

Tempo de preparação: <30m

Grau de dificuldade: *fácil*

Ingredientes:

marmelos q.b

1 pacote de natas de aveia

amêndoas trituradas e caramelizadas q.b

Preparação:

Coze os marmelos cortados ao meio ou em pedaços. Coloca-os em taças individuais, bate as natas e põe uma colherada em cada taça. Por cima põe as amêndoas trituradas e caramelizadas (ou outro fruto seco).

9.5 Merenda de aveia e frutos

Tempo de preparação: <15m

Grau de dificuldade: *muito fácil*

Ingredientes:

100g flocos de milho amarelo
50g de flocos de aveia integral
0,5l de leite de soja
1 colher de sopa de leite de coco
2 colheres de sopa de coco ralado
4 damascos secos
2 ameixas secas
4 colheres de passas brancas
3 iogurtes de soja
4 fatias de papaia

Preparação:

Junta tudo e dispõe de forma agradável em duas taças. Alguns ingredientes podem ser alterados (os frutos podem ser frescos, ou desidratados, ou podem-se juntar outros frutos secos como nozes, etc.).

9.6 Frutas de Inverno com creme

Tempo de preparação: <20m

Grau de dificuldade: *fácil*

Ingredientes:

2 ameixas pretas secas
4 alperces secos
1 colher de passas de uva
1 pêra descascada aos pedaços
 $\frac{1}{2}$ maçã reineta descascada
sumo de 1 laranja
1 iogurte de soja natural
canela q.b

Preparação:

Numa panela pequena, junta os frutos secos e o sumo de laranja. Aquece em lume médio. Entretanto, vai cortando a pêra para dentro do sumo. Mistura e faz o mesmo com a maçã. Cozinha em lume brando, tapado, durante 5 minutos. Destapa e deixa evaporar o sumo sem deixar colar. Deixa arrefecer um pouco e junta o iogurte de soja. Junta canela a gosto.

9.7 Pipocas doces

Tempo de preparação: <15m

Grau de dificuldade: *muito fácil*

Ingredientes:

$\frac{1}{2}$ chávena de milho para pipocas
1 colher de sopa de óleo vegetal
2 colheres de sopa de açúcar cristal

Preparação:

Numa tacho, junta todos os ingredientes, acende o lume e vai agitando o tacho até o milho começar a estourar. Reduz o lume e continua a agitar o tacho até todos os grãos rebentarem. Nota: O tacho deve estar sempre bem tapado de forma a que os grãos de milho não saiam para fora.

Capítulo 10

Compotas e Geleias

10.1 Compota de figo e nozes

Tempo de preparação: <45m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes:

$\frac{1}{2}$ kg de figos maduros

2 chávenas de açúcar

4 chávenas de água

2 colheres de chá de erva-doce

nozes q.b

Preparação:

Lava os figos, escorre a água e tira os talos. Se os figos forem pequenos corta-os ao meio, se forem grandes corta-os em quatro.

À parte, junta a água e o açúcar e leva a lume brando sem mexer. Assim que ferver, junta os figos e a erva-doce. Deixa cozinhar e mexe de vez em quando, apenas para não pegar ao fundo da panela. Quando começar a engrossar, adiciona as nozes picadas. Ao atingir o ponto, retira do lume e deixa arrefecer.

Coloca em frascos de vidro e guarda no frigorífico.

10.2 Compota de tomate

Tempo de preparação: <30m

Grau de dificuldade: *fácil*

Ingredientes:

2 kg tomates maduros

1 kg açúcar amarelo

1 pau de canela

1 limão

Preparação:

Pela o tomate e deixa escorrer 3 horas. Num tacho, mistura o açúcar com o tomate partido em pedaços pequenos. Junta a canela e a casca do limão. Deixa ferver até ganhar consistência.

Guarda em frascos.

10.3 Compota de goiaba

Tempo de preparação: <30m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes:

4 goiabas maduras

2 chávenas de açúcar

$\frac{1}{2}$ chávena de água

1 colher de chá de casca ralada de limão

$\frac{1}{2}$ chávena de licor de laranja

Preparação:

Corta as goiabas, sem casca e sem sementes, em tiras finas. Leva o açúcar e a água ao lume, mexendo até começar a caramelizar. Junta então a goiaba e a casca de limão e deixa cozinhar 5 minutos, mexendo sempre. Junta o licor, tira do lume e deixa arrefecer.

Guarda em frascos de vidro.

10.4 Compota de manga com gengibre

Tempo de preparação: <30m

Grau de dificuldade: *fácil*

Ingredientes:

1 $\frac{1}{4}$ de chávena de água

1 gengibre sem casca e cortado em lâminas finas

2 colheres de sopa de bagas de zimbro

4 mangas médias sem casca e em cubos

4 colheres de sopa de adoçante à escolha

Preparação:

Ferve a água com o gengibre e o zimbro. Deixa arrefecer um pouco, coloca a manga e o adoçante e mexe delicadamente.

Coloca em recipientes de vidro e conserva no frigorífico, no máximo, durante 1 mês.

10.5 Marmelada

Tempo de preparação: <45m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes:

1kg de marmelos

800g de açúcar amarelo

água q.b

Preparação:

Lava e descasca os marmelos. Corta-os em pedaços e coloca-os num tacho com um pouco de água. Leva ao lume e deixa cozer. Quando estiverem cozido, tritura-os, junta o açúcar e leva ao lume mexendo sempre.

Quando estiver em ponto, tira a marmelada, coloca-a em tigelas e deixa-a secar. Depois cobre com papel vegetal e guarda.

10.6 Geleia de damasco

Tempo de preparação: <45m

Grau de dificuldade: *médio*

Ingredientes (para 2 potes):

200g de damascos secos

1 chávena de açúcar mascavado

2 chávenas de água

1 pau de canela

Preparação:

Ferve os damascos na água e depois deixa de molho durante 2 horas. Reserva a água. Leva a lume brando os damascos, o açúcar e a canela. Mexe bem durante alguns minutos para desmanchar os damascos, acrescenta a água reservada e deixa cozinhar cerca de 20 minutos em lume brando, mexendo para não queimar.

Guarda em recipientes de vidro bem fechados.

Glossário

açúcar cristal – resulta do último processo de refinação antes de se obter o açúcar tradicional, e possui as mesmas propriedades.

agar-agar (alga) – usada para engrossar os alimentos. Encontra-se em fios ou em flocos e não tem sabor, pelo que misturada com frutas é geralmente utilizada como substituta das gelatinas de origem animal.

aletria (massa) – massa de farinha de trigo em fios delgados ou doce feito com esta massa, tradicional de muitas zonas do Norte e Centro de Portugal.

alfarroba – vagem de sabor adocicado e cor escura, cujas sementes são usadas para preparar um pó que substitui o cacau.

araruta – fécula alimentar extraída dos rizomas da planta equatorial com o mesmo nome.

aveia – cereal rico em proteínas e matérias gordas e o seu teor de sais minerais e vitaminas é elevado. Devido ao seu conteúdo de fibras, ajuda também a regular os níveis de glicose no sangue e o apetite.

castanha-do-Pará – semente de uma

espécie nativa da Amazónia. Com alto teor calórico e protéico, pode ser consumida torrada, ou na forma de farinhas, doces e sorvetes.

cravinho – o mesmo que cravo-da-índia. É uma das especiarias com mais virtudes medicinais conhecidas, pois possui propriedades anti-sépticas assinaláveis.

erva-doce – também conhecida por anis. É uma planta digestiva, diurética, estimulante, refrescante e tonifica o estômago.

farinha de arroz – obtida a partir dos grãos seleccionados de arroz, tostados e posteriormente moídos. Usada em sobremesas variadas ou em salgados como croquetes e almôndegas.

flocos de arroz – resultam do processo de cozedura de grãos de arroz, prensados e secos. Usados para enriquecer sopas, em sobremesas ou em croquetes.

flocos de milho – obtidos de grãos de milho seleccionados, cozidos, prensados e posteriormente secos. Podem ser usados em bolos ou como cereais de pequeno-almoço.

fubá – farinha de milho ou de arroz, muito usada na culinária brasileira em papas e bolos.

geleia de milho – adoçante natural que pode ser usado como substituto do açúcar ou como compota. No supermercado, geralmente encontra-se na secção das compotas.

gingibre – planta vivaz das regiões intertropicais.

linhaça (sementes de) – sementes do linho que podem ser usadas para substituir a clara de ovo de forma a ligar os diversos ingredientes. Uma colher de sementes de linhaça, reduzidas a pó, misturada com três colheres de água tem a consistência da clara do ovo.

maisena – amido de milho usado para dar consistência a algumas receitas.

massa folhada – massa confeccionada para pastelaria ou doçaria que depois de cozida se apresenta sob o as-

pecto de muitas folhas delgadas e quebradiças, contendo recheios variados.

milho miúdo – tipo de milho também designado de painço. Cereal muito rico em vitamina A.

q.b – quanto basta (a quantidade a usar é de acordo com o gosto).

tofu – Conhecido também como queijo de soja, é feito a partir do feijão de soja. Devido à sua quantidade de proteínas pode substituir a carne. O tofu é feito a partir dos feijões de soja moídos, que são descascados e depois esmagados em água quente. Depois as partes duras são separadas do leite, e então a proteína é feita coagular através da adição de sal marinho. O tofu é a proteína prensada.

zimbros – planta da classe das coníferas, espontânea no Norte de Portugal, cujas bagas aromatizam licores e os mais variados pratos.

Para outras dúvidas ou informações mais detalhadas visita <http://www.centrovegetariano.org>.

Publicações galaxia-alfa.com

1. Introdução ao Vegetarianismo
2. Receitas Vegetarianas
3. Natal Vegetariano
4. Receitas para Coisas Doces
5. Soja e companhia: 69 receitas

www.centrovegetariano.org

* Pelo conhecimento, pela educação, por um mundo melhor *

As receitas deste livro mostram que os produtos de origem animal não são necessários para confeccionar sobremesas deliciosas.

Apresentam-se **50 deliciosas receitas** sem ovos, lacticínios, mel ou outros produtos de origem animal. O conjunto de receitas é antecedido de três capítulos informativos onde se fornecem alguns dados sobre os ovos e formas de os substituir, os lacticínios e substitutos alternativos e ainda sobre o açúcar e adoçantes naturais.

Contém receitas de Bolos, Tartes, Biscoitos e Bolachas, Mousses e Sorvetes, Doces Variados, Petiscos Doces e Compotas e Geleias. Inclui ainda um glossário com informações e dicas sobre os ingredientes menos conhecidos.

O **Centro Vegetariano** nasceu no início de 2001, com o nome de galaxia-alfa.com, das conversas à mesa da cantina de um grupo de então estudantes da Universidade de Coimbra. Constatando a falta de informação em Português de Portugal sobre o vegetarianismo, a decisão foi criar uma página web informativa, abrangente e aberta à participação de todos.

O **Centro Vegetariano** é, pois, o resultado do esforço voluntário de muitas pessoas, tendo como objectivo principal a divulgação de informações sobre a alimentação e a filosofia veganas e vegetarianas.

Os ganhos da venda de produtos do **centrovegetariano.org** são aplicados nas despesas de manutenção do projecto, bem como em apoio a instituições que recolhem e tratam animais abandonados.