

# VIBE VEGAN

COMIDA DE VERDADE  
VEGANA E CHEIA DE ENERGIA

77 RECEITAS  
PARA VOCÊ  
ARRASAR NA  
COZINHA!



NATURAL·VIBE

# ÍNDICE

02 Introdução

03 Liberte-se

04 E a proteína?

06 Montando seu prato

08 **Alana Rox**

*Pãozinho do amor*

*Risoto integral de beterraba*

*Sopa de tomate*

10 **Ale Luglio**

*Shake energético*

*Fettuccine toscane al pesto*

*Salada de brócolis e tahine*

12 **Eric Slywitch**

*Suco completo*

*Hambúrguer de lentilha*

*Sopa de ervilha*

14 **Fernanda Scheer**

*Mingau de aveia, pera e nozes*

*Noque de grão-de-bico e batata-doce*

*Quibe de abóbora, quinoa, escarola e nozes*

16 **Fernandinha**

*“Queijo” fresco + Sucão*

*Escondidinho de verduras*

*Couscous raw*

18 **Filipe Chaves**

*Bolo de batata-doce*

*Curry de mandioca*

*Salada fresca*

20 **Flavio Passos**

*Frapuccino High Vibe*

*Salada com guacamole italiano*

*Caldo de aipim com funghi*

22 **Flávio Giusti**

*Panqueca proteica*

*Engordonhoque*

*Strogobofe*

24 **Laura Carmelingo**

*Bolinho de banana madura*

*Couscous de couve-flor, shitake e ervilhas*

*Croquete de grão-de-bico*

26 **Luana Ferreira**

*Pudim Amarelo Vibe*

*Hambúrguer de beterraba*

*Gororoba Nutritiva*

28 **Lucas Bernardini**

*Sucão verde picante*

*Baião de dois*

*Tapioca de abacate com quinoa*

30 **Luiza Hoffman**

*Guaca mola*

*Lentilha vegan*

*Salada de grãos*

**32 Luiza Savietto**

Vitamina nutracêutica  
Tabule oriental de quinoa  
Creme de coco com beterraba

**34 Mônica Benini**

Delícia de banana  
Curry de legumes e quinoa  
Strogonoff de pinhão

**36 Nathália Guimarães**

Brownie raw  
Risoto de quinoa com shitake  
Ceviche veggie

**38 Paru**

Tapioca com tofu  
Arroz com lentilha  
Tofulete

**40 Patrícia Helu**

Mingau da patoca  
Casquinha de siri fingido  
Almôndegas

**41 Paula Gandin**

Smoothie de cúrcuma  
Shitake recheado com couve-flor  
Empadão de grão-de-bico

**42 Priscilla Herrera**

Bolo de banana  
Quibebe de Shimeji  
Risoto de eryngui, aspargos e sálvia

**44 Renato Caleffi**

Quinoa cozida ao leite de coco  
Couscous de Painço  
Sopa de abóbora com tangerina

**46 Thanile Reis**

"Gelatina" de abacaxi com especiarias  
Arroz indiano  
Creme de cambotiã e coco

**48 Thiago Medeiros**

Smoothie energético  
Penne ao molho rústico  
Lasanha mediterrânea

**52 Saúde no corpo**

**53 Luana Ferreira**

Sucão é vida  
Sucão de vida  
Sucão fortalecedor

**54 Tássia Fernandes**

Smoothie de abóbora  
Smoothie roxo  
Smoothie nutritivo

**55 Receitas básicas**

**56 PURA VIDA**

AS IMAGENS DAS RECEITAS SÃO  
**MERAMENTE ILUSTRATIVAS**



# INTRODUÇÃO

Se todos nós precisamos nos alimentar, e esse alimento está vindo de algum lugar do planeta, então nós somos totalmente responsáveis por aquilo que está ali, em nosso prato. Quanto mais limpa a fonte do alimento, mais a energia é elevada, melhor absorvemos e mais alto vibramos!

A alimentação natural vegana é de alta vibração, baseada em plantas, que são pura energia vital em forma de alimento. O **Vibe Vegan** surgiu da necessidade de compartilhar como é delicioso viver em paz quando o assunto é o que se coloca no prato!

Convidamos **23 chefs, nutricionistas e amantes da natureza** que toparam adaptar suas receitas e compartilhar suas sugestões para um dia de refeições saborosas e sem ingredientes de origem animal. Fizemos questão de que nem todos os convidados fossem veganos para mostrar como a culinária vegetarianana é inclusiva! Todos podem entrar na Vibe Vegan!

São **77 receitas** que você pode introduzir em sua alimentação como achar melhor! Faça suas substituições com o que estiver ao seu alcance e lembre-se: **de acordo com sua disposição e vontade de mudar, gradativamente os novos alimentos tomarão conta da sua vida e isso acontecerá naturalmente!** É importante ressaltar que esses pratos não correspondem às necessidades nutricionais de cada indivíduo. Sendo assim, sugerimos que você, vegano ou não, procure um profissional de saúde para entender o funcionamento de seus processos individuais.

Agradecimentos especiais às Chefs **Patrícia Helu, Laura Carmelino e Thanile Reis** e à **Alice Sabino**, que, com tanto amor, ajudaram a reunir tantas pessoas e ideias do bem.

**Honro à todos vocês por estarmos juntos na experiência Vibe Vegan!**

**Luana Ferreira**

Fundadora do Natural Vibe

# LIBERTE-SE!

“ Muitas pessoas têm um preconceito imenso com a comida vegetariana e fazem um prejulgamento errado. Pensam que o cardápio dos vegetarianos é muito restrito apenas a saladas...

Podemos fazer uma fácil colocação para quem acredita que a alimentação vegetariana é restrita: pense em tudo o que você come no seu dia a dia e imagine uma mesa com todos esses alimentos. Dessa mesa farta retire tudo e deixe apenas os produtos de origem animal... Como ficou? Assim vemos quantas opções temos e concluimos que a carne é apenas um item a mais.

Paula Gandin Nutricionista

“ A proteína animal hoje, principalmente oriunda de carnes, pode ser totalmente substituída por combinações de itens vegetais que suprem as necessidades de aminoácidos requisitados pelo metabolismo humano. Não há necessidade de um substituto de forma e aspecto semelhante, e a escolha de diferentes fontes de proteína vegetal é a chave para que haja um fornecimento completo, pois cada vegetal possui um aminoácido juntos eles podem fornecer diversos princípios ativos como antioxidantes (ausentes na carne), vitaminas e minerais.

Luiza Savietto Médica Nutróloga

“ A alimentação sem carnes é muito mais simples do que muitos imaginam. O atual modelo alimentar onívoro tem valorizado os alimentos de origem animal, incluindo-os praticamente em todas as refeições, porém, é comprovado pela ciência que não temos necessidade de consumo de tanta proteína no nosso dia a dia. Os alimentos de origem vegetal são naturalmente balanceados.

Ale Luglio Nutricionista

# E A PROTEÍNA?

“ De acordo com a Organização Mundial da Saúde, precisamos de no máximo 50 gramas de proteínas por dia, por isso qualquer dieta, além de saudável, também deveria apresentar a quantidade de proteínas adequada. Em relação ao ganho de massa muscular, é necessário consumir mais proteínas diariamente, pois os treinos irão romper os músculos que, ao serem reconstruídos, serão “reforçados” e ganharão mais volume se houver aminoácidos disponíveis no corpo. Os alimentos vegetais são muito ricos em proteínas e devemos escolher as melhores opções e combinações para atingir as quantidades de macronutrientes necessárias para a manutenção ou ganho de massa muscular.

Se o objetivo é ganhar massa muscular como no caso do fisiculturismo, além de usar os alimentos na forma vegetal, também pode ser usada suplementação de base vegetal, obtida por meio do processo de isolamento das proteínas. No mercado temos proteína isolada de soja, de arroz, de ervilha, de alcachofra e de cânhamo. Procure obter o máximo de nutrientes de forma natural e suplementar apenas o necessário para atingir as quantidades de macronutrientes determinadas pelo nutricionista, relacionando isso com o horário da ingestão dos alimentos e intervalo entre as refeições.

No caso do fisiculturismo, geralmente são feitas de 7 a 10 refeições ao dia, com o objetivo de manter o metabolismo sempre acelerado, seja pra viabilizar a queima de gordura ou o ganho de massa magra. Procure por orientações de um nutricionista esportivo que trabalhe com atletas veganos.

Paru Fisiculturista Vegano



“ As proteínas são formadas por aminoácidos. Alguns deles são produzidos pelo nosso próprio corpo e outros devem ser obtidos pela dieta. Para entender a relação entre aminoácidos e proteínas, podemos imaginar um colar de pérolas: cada pérola seria um aminoácido e o colar inteiro é a proteína.

Existe pouca compreensão sobre a importância dos alimentos de origem vegetal como fontes de proteínas e também sobre como podemos atingir facilmente as necessidades diárias de proteínas sem ingerir produtos advindos de animais. Normalmente, a deficiência proteica resulta de uma inadequação de ingestão total de calorias e não do consumo de proteínas de qualidade inadequada.

As proteínas de origem vegetal oferecem todos os aminoácidos considerados essenciais para nosso organismo. As necessidades são facilmente alcançadas quando a ingestão calórica é adequada e o quando o consumo de alimentos de origem vegetal é bem variado.

Quando a variedade ou a ingestão de proteínas é limitada, o seu fornecimento, especialmente em gestantes, crianças e atletas pode ser prejudicado. Portanto, devemos incluir cereais integrais (arroz, aveia, quinoa, milho, trigo, centeio, etc), leguminosas (feijões, ervilha, lentilha, grão-de-bico, soja e derivados etc), oleaginosas (avelã, castanhas, amêndoas, nozes, etc), além dos outros alimentos que também fornecem boas quantidades de proteínas como os legumes, cogumelos, sementes e algas.

Paula Gandin Nutricionista



# MONTANDO SEU PRATO

por Dr Eric Slywichth

Montar um prato vegetariano não é algo complicado. Compartilho com vocês um método simples que poderá ser utilizado como base, mas desde já alerto que isso não substitui a orientação de um profissional de saúde, que leve em consideração as necessidades básicas de cada organismo.

Tendo isso em vista, sugiro que o prato vegetariano padrão para um adulto deveria ter a seguinte configuração:

1- Metade do prato deve ser preenchido com **hortaliças**: verduras (folhas como couve, alface, agrião, rúcula, etc.) e legumes (cenoura, abóbora, tomate, berinjela, etc).

2- A outra metade do prato deve ser dividida em duas. Você preencherá  $\frac{1}{4}$  com o grupo dos **cereais ou batatas**. Os cereais, de preferência, sempre integrais. Você pode optar por arroz integral, milho de espiga, centeio, cevadinha, quinoa, entre outros. Podem ser incluídos também os derivados de integrais como flocos de veia, fubá, etc. O grupo das batatas é representado pela batata inglesa, yacon, inhame, mandioquinha, mandioca, batata-doce, cará, etc. Opte pelos cereais integrais ou seus derivados ao invés das batatas, pois os cereais possuem maior quantidade de fibras e um teor mais adequado de proteínas.

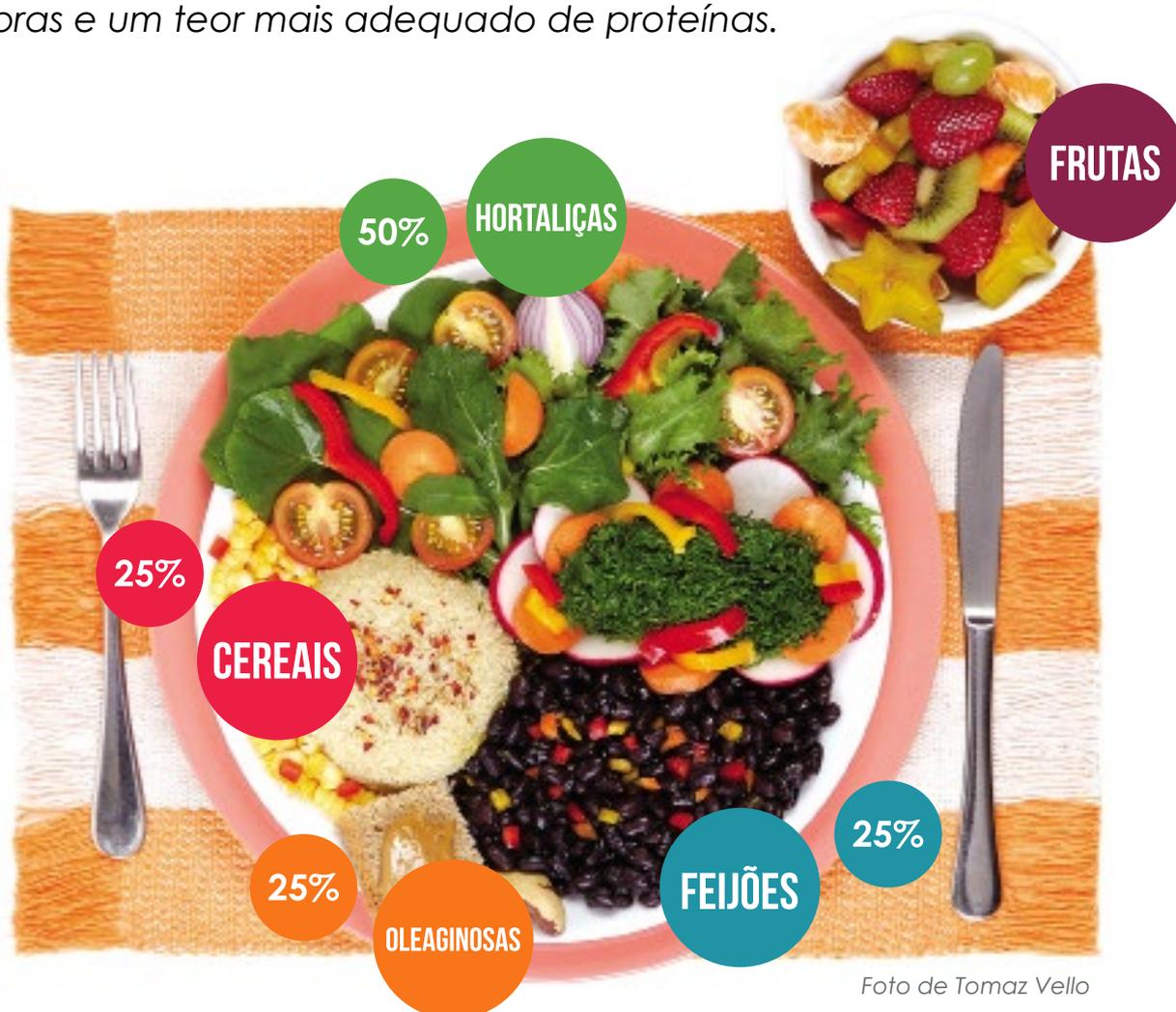


Foto de Tomaz Vello

Você pode variar o seu cardápio, intercalando dias em que se alimenta com o grupo das batatas e outros com o dos cereais integrais, de acordo com a disponibilidade de alimentos que você possui.

3- O restante do prato ( $\frac{1}{4}$ ) será preenchido com proteínas. Como vamos retirar as carnes, temos que buscar na natureza uma fonte de proteína. Não recomendo a substituição da carne por ovos e laticínios, um hábito comum da maioria dos ovolactovegetarianos, pois vejo que o teor de gordura nesses dois alimentos é alto e não é adequado.

Para preencher esse restante do prato, indico o grupo dos **feijões**: ervilha, lentilha, grão de bico e tofu.

Se você quer enriquecer ainda mais o prato, é possível adicionar um alimento fonte de vitamina C, que pode ser encontrado em hortaliças e frutas. Se quiser utilizar um **óleo**, sugiro o (azeite) ou linhaça. Pronto! Agora você já sabe como montar um prato vegetariano simples – **hortaliças, cereais, feijões e frutas!**



“ Com muitas pesquisas e estudos fui entender como os alimentos funcionavam: aprendi que a natureza é tão perfeita que chega a emocionar. Aprendi a cozinhar para sobreviver com muito sabor numa sociedade onde a carne prevalece. Se é saudável e não for saboroso é porque não foi bem preparado. Pode comer tudo que quiser, desde que preparado com ingredientes saudáveis. É muito fácil e incrivelmente mágico! ”



### Alana Rox

Consultora em alimentação vegana inteligente.

 @theveggievoice

## Pãozinho do amor

- 1 xícara de batata-doce cozida sem casca
- 2 colheres (sopa) de polvilho doce
- 2 colheres (sopa) de polvilho azedo
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (café) de sal do himalaia (ou marinho)

Tempo de preparo: 30 min  
Dificuldade: ★☆☆☆☆  
Quantidade: 8 - 10 unidades

Misture todos os ingredientes com as mãos. A massa deve ficar igual a uma massinha de modelar sem grudar nas mãos e sem esfarinhar ou quebrar. Deve ficar bem gostosa de trabalhar. Depois faça bolotas e leve ao forno preaquecido a 200°C por 20 a 25 minutos.



**½ beterraba**  
**½ xícara de arroz integral**  
**4 colheres de biomassa**  
**1/3 xícara leite de coco**  
**raspas de gengibre**  
**raspas de limão**  
**sal, cebolinha**

**Manteiga de abacate:**  
**2 colheres (sopa) de abacate**  
**1 colher (sopa) de azeite**  
**sal a gosto**

**Tempo de preparo: 25 min**  
**Dificuldade: ★★☆☆☆**  
**Quantidade: 1 porção**

## Risoto integral de Beterraba

Cozinhe o arroz com 3 xícaras de água, sal, meia cebola e dois dentes de alho picados. Enquanto isso, bata a beterraba com a biomassa, o leite de coco e as raspas de gengibre no liquidificador. Quando o arroz estiver finalizando, junte o creme e misture. Acrescente a cebolinha picadinha.

Preparo da manteiga: apenas amasse bem o abacate e misture o azeite e o sal a gosto.

Sirva o risoto com a manteiguinha por cima.

## Sopa de tomate

Corte a cebola em pedaços grosseiros. Pode deixar os alhos descascados e inteiros. Misture os três e tempere com os outros ingredientes: pimenta-do-reino, sal, manjericão, azeite. Leve ao forno preaquecido por uns 30 minutos a 180 a 200°C. Depois bata no no liquidificador com 2/3 de xícara de água quente.



**2 tomates**  
**½ cebola**  
**2 dentes de alho**  
**manjericão**  
**azeite**  
**pimenta-do-reino**  
**sal**  
**orégano**

**Tempo de preparo: 30 min**  
**Dificuldade: ★☆☆☆☆**  
**Quantidade: 1 porção**

“

Nos grãos, sementes, castanhas e vegetais, encontramos todos os aminoácidos essenciais de que necessitamos. Um modelo alimentar variado e colorido garante as proteínas e nutrientes necessários para o equilíbrio do organismo sem excessos e sem carências.

”



### Ale Luglio

Nutricionista funcional entusiasta da vida sustentável.

 @aleluglio

## Shake Energético

- 1 xícara de manga em cubos congelada
- 1 maracujá
- 1 cenoura pequena
- 1 cm de gengibre fresco
- 1 colher (sopa) de suplemento proteico vegetal
- 1 colher (chá) de maca peruana (opcional)
- 100ml de água fresca

Tempo de preparo: 10 min

Dificuldade: ★★☆☆☆

Quantidade: 1 porção

Bata todos os ingredientes no liquidificador e consuma a seguir. É uma ótima opção de pré treino.



## Fettuccine Toscanese al pesto

Bata as folhas de manjericão, azeite, nozes, caldo de limão, alho e sal no liquidificador até que se forme um creme com pedaços. Reserve. Fatie os cogumelos e salteie-os em frigideira em fogo forte com azeite e sal. Apague o fogo antes que eles vertam água. Reserve. Fatie o avocado em lâminas de espessura média, Reserve. Fatie as abobrinha finamente e grelhe-as em frigideira com azeite e sal. Reserve. Cozinhe a massa em água fervente e sal até ficar al dente. Escorra a massa e misture ao pesto. Com cuidado decore os pratos com os cogumelos, o avocado e abobrinhas. Sirva a seguir.

**Tempo de preparo: 30 min**  
**Dificuldade: ★★★★★☆**  
**Quantidade: 2 porções**

**250g de massa seca tipo grano Duro ou gluten free**  
**1 xícara de folhas de manjericão frescas**  
**1/3 xícara de azeite de oliva**  
**1/2 xícara de nozes**  
**suco de 1 limão**  
**1 dente de alho**  
**sal a gosto**  
**1 avocado**  
**1 xícara de cogumelos paris ou portobelo**  
**1 abobrinha italiana pequena**

## Salada de brócolis e tahine

Pré-preparo: deixar as castanhas de caju de molho em água de um dia para outro em geladeira. Misture as castanhas deixadas de molho, a bebida vegetal, o tahine, o sal e as ervas até formar um creme; reserve. Lave os brócolis. Com as mãos, solte os buquês e fatie finamente os caules. Misture os brócolis com o creme, as nozes e as uvas passas, envolvendo todos os ingredientes. Sirva a seguir.

**1 brócolis japonês médio**  
**1/3 de xícara de nozes pecã levemente tostadas**  
**1/4 de xícara de uvas passas ou cranberries**  
**1/2 xícara de castanha de caju crua**  
**1/3 de xícara de bebida vegetal sem açúcar**  
**2 colheres (sopa) de tahine**  
**1 colher (café) rasa de sal marinho**  
**1 colher (café) de ervas desidratada**

**tempo de preparo: 30 min**  
**Dificuldade: ★★★★★☆**  
**Quantidade: 2 porções**



“ Adotar uma dieta vegetariana é uma atitude que faz toda a diferença para modificar nossa relação com os seres vivos e com o meio ambiente. A ONU prevê que em breve sofreremos gravíssimos problemas na oferta de água e alimentos, especialmente pelo fato de a nossa dieta atual ser concentrada na carne. Para que haja possibilidade de sobrevivência harmônica no planeta é necessário considerarmos a adoção de uma dieta vegetariana. ”



## Eric Slywitch

Médico Nutrólogo

@drericslywitch

## Suco Completo

250ml de suco de laranja pera  
3 colheres (sopa) de farinha de aveia  
2 colheres (sopa) de chia  
5 colheres (sopa) de polpa de abacate hortelã a gosto



Tempo de preparo: 5 min  
Dificuldade: ★☆☆☆☆  
Quantidade: 1 porção

Levar todos os ingredientes ao liquidificador e bater tudo. Está pronto. Rende uma porção de 307 kcal. É um suco muito rápido para ser feito. Excelente para as pessoas que não têm tempo para o café da manhã.



**1 xícara de lentilha cozida**  
**2 xícaras de água**  
**1/2 xícara farinha de aveia**  
**1/2 cebola**  
**1 dente de alho**  
**pimenta calabresa a gosto**  
**1/2 colher (chá) de orégano**  
**1 ramo de coentro**  
**3 hastes de cebolinha**  
**1/4 de colher (chá) de azeite de oliva**  
**1 colher (chá) de sal**

**Tempo de preparo: 30 min**

**Dificuldade: ★☆☆☆☆**

**Quantidade: 2 porções**

## Hambúrguer de Lentilha

Deixar a lentilha de molho em água da noite para o dia. Desprezar a água. Adicionar o azeite na panela com alho e cebola. Refogar por 1 minuto. Acrescentar o sal, orégano, pimenta e a lentilha. Adicionar a água. Quando ferver, contar 10 minutos. Deixar secar quase completamente. Esfriar. Colocar a lentilha no liquidificador e bater bem. Não acrescentar água. Acrescentar a aveia e bater. Retirar a mistura e acrescentar o coentro e a cebolinha picados. Deixar descansar por 15 minutos. Moldar os hambúrgueres, colocá-los numa assadeira untada e levar ao forno preaquecido por 10 minutos. Virar com a espátula e deixar mais 10 minutos.

## Sopa de ervilha

Lave todos os ingredientes. Descasque o gengibre. Não precisa picar nada! Jogue tudo inteiro na panela de pressão. Ao apitar, deixe por 10 minutos em fogo baixo. Desligue. Deixe esfriar um pouco para poder bater no liquidificador. Abra a panela, jogue o conteúdo no liquidificador e bata até ficar um creme. Devolva para a panela, es quente e quando estiver bem quente, desligue e adicione a cebolinha. Opcional: adicione coentro ou salsa. Rende 2 porções de 330 kcal. Sirva com pão integral.



**1 xícara de ervilha**  
**3 xícaras de água**  
**16 cm de alho-poró**  
**1/4 de cenoura**  
**1 fatia de gengibre**  
**2 ramos de cebolinha**  
**1 colher (chá) de curry**  
**1 colher (chá) de sal**  
**1 fatia de pão integral**

**Tempo de preparo: 30 min**

**Dificuldade: ★☆☆☆☆**

**Quantidade: 2 porções**

“Existem várias questões que me fazem repensar o consumo de animais. Independente da decisão de tirar ou não esse grupo de alimentos completamente da alimentação, acredito que a redução do consumo já traz um grande impacto no ambiente e no organismo. Costumo orientar meus pacientes (mesmo os não vegetarianos) a não usarem a proteína animal como protagonista de todas as refeições, por exemplo.”



### Fernanda Scheer

Nutricionista Funcional e Health Coach.

@fernandscheernutri

## Mingau de aveia, pera e nozes

**3 colheres (sopa) de farelo de aveia**  
**1/2 copo de leite vegetal**  
**1/2 copo de água**  
**1 pera grande cortada**  
**1 colher (chá) de canela**  
**1 colher (chá) de açúcar de coco**  
**2 colheres (sopa) de nozes**

**Tempo de preparo: 10 min**

**Dificuldade: ★☆☆☆☆**

**Quantidade: 1 porção**

Aqueça a frigideira e coloque o leite e a água com a pera cortada. Deixe amolecer um pouco. Coloque então o farelo de aveia, a canela e o açúcar de coco. Mexa até engrossar. Separadamente, em uma frigideira pequena, coloque as nozes para tostar levemente, pois assim ficam mais crocantes e aromáticas. Coloque as nozes por cima do mingau e sirva. Dicas: a pera pode ser substituída pela maçã, banana ou ameixa. A aveia pode ser substituída por amaranto ou quinoa. Acrescente cardamomo em pó para um sabor mais exótico.



3 xícaras de grão-de-bico cozido  
4 colheres (sopa) de azeite  
1/2 xícara de batata-doce  
2 xícaras de farinha de arroz  
1 xícara de fécula de mandioca  
sal rosa e pimenta a gosto

**Tempo de preparo: 30 min**  
**Dificuldade:** ★★☆☆☆  
**Quantidade: 2 porções**

## Nhoque de grão-de-bico e batata-doce

Processe os grãos cozidos até obter uma pasta lisa. Numa tigela, junte a pasta de grão-de-bico com o azeite, as farinhas, o sal e a pimenta. Misture com as mãos. Faça rolinhos de 2 cm de diâmetro com a massa. Corte os rolinhos em nhoques de 1 cm. Ferva 3 litros de água com 1 colher (sopa) de sal, coloque 10 nhoques para cozinhar. Conforme forem subindo à superfície, retire com uma escumadeira e coloque numa tigela com 1/2 xícara de água e 2 colheres de sopa de azeite. Repita o procedimento. Sirva com molho de tomate.

## Quibe de abóbora, quinoa, escarola e nozes

Coloque a abóbora em uma panela com um pouco de água e cozinhe até amolecer. Separadamente, cozinhe a quinoa com 2 xícaras de água até secar. Escorra e misture bem com a abóbora o restante dos temperos. Amasse bem com as mãos. Refogue levemente a escarola e misture as nozes. Em um refratário, despeje metade da massa de abóbora, cubra com a escarola e coloque o restante por cima. Pincele um pouco de azeite e leve ao forno para assar por 30 minutos.



600g de abóbora cortada em cubos  
1 xícara de quinoa em grãos  
suco de 1 limão  
1 cebola ralada  
1 colher (café) de canela  
1 colher (sopa) de azeite  
1 colher (sopa) de hortelã fresca  
picada salsa a gosto  
sal rosa e pimenta do reino a gosto  
3 xícaras de escarola fatiada  
1/2 xícara de nozes picadas

**Tempo de preparo: 50 min**  
**Dificuldade:** ★★★☆☆  
**Quantidade: 2 porções**

“ Eu senti que assim que, assim que me tornei vegana, eu desintoxiquei não só meu corpo, mas também meu espírito. De alguma forma, não comer mais animais mortos e colocar toda aquela energia ruim de sofrimento no meu corpo me ajudou a crescer muito como ser humano. Coisas maravilhosas começaram a acontecer na minha vida porque eu me conectei comigo mesma. Foi a escolha mais inteligente que fiz em toda minha vida! ”



## Fernandinha

Atleta Vegana, Medalhista de ouro na Olimpíada de 2012  
@fernandinha03

### “Queijo” fresco + Sucão

1 tofu firme  
cúrcuma a gosto  
pimenta do reino a gosto  
sal do himalaia a gosto  
azeite a gosto

#### Suco:

1 beterraba  
1 cenoura  
1/4 de abacaxi  
1 pedacinho de gengibre

Tempo de preparo: 5 min  
Dificuldade: ★☆☆☆☆  
Quantidade: 1 porção

Centrifugar todos os ingredientes do suco e pronto!

Colocar o azeite na frigideira, depois o tofu. Esperar uns 3 minutos e acrescentar a cúrcuma, a pimenta do reino e o sal. Servir com o sucão!

## Escondidinho de Verduras

Cozinhe as batatas e reserve. Pique finamente os legumes e refogue na cebola e no alho. Em outra frigideira refogue o alho no azeite e depois coloque os cogumelos. Acrescente o aceto balsâmico e o xarope de agave e mexa um pouquinho. Desligue e retire quando não houver mais aceto na frigideira. Refogue o nirá no azeite por 3 minutos. Misture os cogumelos nos outros legumes já refogados e espalhe em um recipiente de vidro. Amasse as batatas e coloque-as na panela junto com o leite de amêndoas e sal a gosto. Cubra os legumes com o purê de batata e leve ao forno preaquecido a 200°C por 10 a 15 minutos e está pronto!

10 batatas médias  
1 cebola média  
3 dentes de alho  
1 cenoura  
1 berinjela  
1 abobrinha  
1 pimentão amarelo  
50g de nirá (broto de alho)  
200g de cogumelos Paris  
1/2 xícara de aceto balsâmico  
1 colher de sobremesa de agave  
1 xícara de leite de amêndoas  
sal do himalaia a gosto

**Tempo de preparo: 60 min**

**Dificuldade: ★★☆☆☆**

**Quantidade: 8 porções**

## Couscous Raw

Tire o caule da couve-flor e lave-a bem. Depois de enxugar a água em excesso, coloque a couve-flor em um triturador até que ganhe a consistência de um couscous. Corte em pedaços bem pequenos os pimentões. Passe água nos tomates secos e espere que sequem. Corte as azeitonas e enxague bem as alcaparras. Triture a cebolinha e misture. Coloque tudo em uma vasilha, tempere com azeite, vinagre, sal e pimenta do reino. Bom apetite!

400g de couve-flor  
35g de tomate seco  
alcaparras a gosto  
10 azeitonas sem caroço  
100g de pimentão amarelo e vermelho  
vinagre de maçã  
cebolinha a gosto  
azeite de oliva extravirgem  
sal e pimenta do reino a gosto

**Tempo de preparo: 15 min**

**Dificuldade: ★☆☆☆☆**

**Quantidade: 2 porções**

“Tudo na natureza tem um motivo para estar lá, a simbiose entre nossos corpos e o planeta integra o todo em um. Frutas, vegetais, sementes, grãos, flores e folhas foram dispostos para que a troca aconteça... Não desperdice sua energia consumindo a “não vida”... Todos queremos acender nossa chama!”



### Filipe Chaves

Cozinheiro formado e Modelo Internacional

 @chaveslagarto

## Bolo de Batata-Doce

**2 batatas-doces**

**1 xícara de leite de coco**

**1 xícara de rapadura ou açúcar mascavo**

**2 xícaras de farinha de arroz**

**1/2 xícara de farelo de castanha do pará**

**2 colheres (chá) de fermento em pó**

**canela em pó a gosto**

**Tempo de preparo: 60 min**

**Dificuldade: ★★☆☆☆**

**Quantidade: 7 porções**

Cozinhe as batatas sem casca em uma panela com água, depois transforme em purê. Reserve. Em um pote grande misture o creme de batatas com o leite de coco, acrescente as farinhas aos poucos, sempre mexendo. Por último coloque o fermento e uma pitada de canela em pó. Asse em forno preaquecido a 200°C por aproximadamente 30 minutos.



**6 mandiocas**  
**4 tomates**  
**1 pimentão verde**  
**1 pimentão amarelo**  
**1 cubo de gengibre**  
**200g de amaranto em grãos**  
**leite de coco**  
**gergelim tostado**  
**óleo de coco**

**Tempo de preparo: 40 min**  
**Dificuldade: ★☆☆☆☆**  
**Quantidade: 4 porção**

## Curry de Mandioca

Cozinhe o amaranto apenas em água e reserve. Descasque a mandioca e corte como quiser. Corte em cubos pequenos os demais ingredientes. Em uma panela grande e funda, refogue os pimentões, o alho e o gengibre em um fio de óleo de coco. Acrescente a mandioca, os tomates, um litro de água e deixe cozinhar. Quando a mandioca estiver quase no ponto, acrescente o leite de coco, o curry e o amaranto. Finalize com o gergelim tostado e sirva com uma salada de folhas, um arroz ou até dentro do pão.

## Salada fresca

Esta receita é bem simples pois não é preciso cozinhar nada, apenas cortar os vegetais como preferir e separar as folhas de salsa e coentro para o molho. Bata no liquidificador a salsa e o coentro com o azeite de oliva, o tofu, o sal e a pimenta. Disponha os outros ingredientes já cortados em um prato fundo, regue com o molho e decore com as sementes e as passas.



**2 abacates**  
**1 ramo de coentro**  
**1 ramo de salsa**  
**1 cebola roxa**  
**sementes de girassol a gosto**  
**1 xícara de uvas passas brancas**  
**2 tomates**  
**2 cenouras**  
**5 rabanetes**  
**gergelim preto a gosto**  
**50g de tofu**  
**2 colheres (sopa) de azeite**  
**sal a gosto**  
**pimenta do reino a gosto**

**Tempo de preparo: 20 min**  
**Dificuldade: ★☆☆☆☆**  
**Quantidade: 1 porção**

“ No que diferem uma planta bonita e forte e uma planta fraca, com as folhas amareladas, que sucumbe a qualquer praga? Basicamente é a riqueza do solo. Quanto mais rico o solo, mais ele tem pra oferecer à planta. A mesma coisa acontece com o corpo humano; quando ele tem acesso ao que ele precisa, o corpo floresce naquilo que ele tem de melhor. ”



### Flavio Passos

Diretor da Puravida e apresentador no canal Sony.  
@puravida.com.br

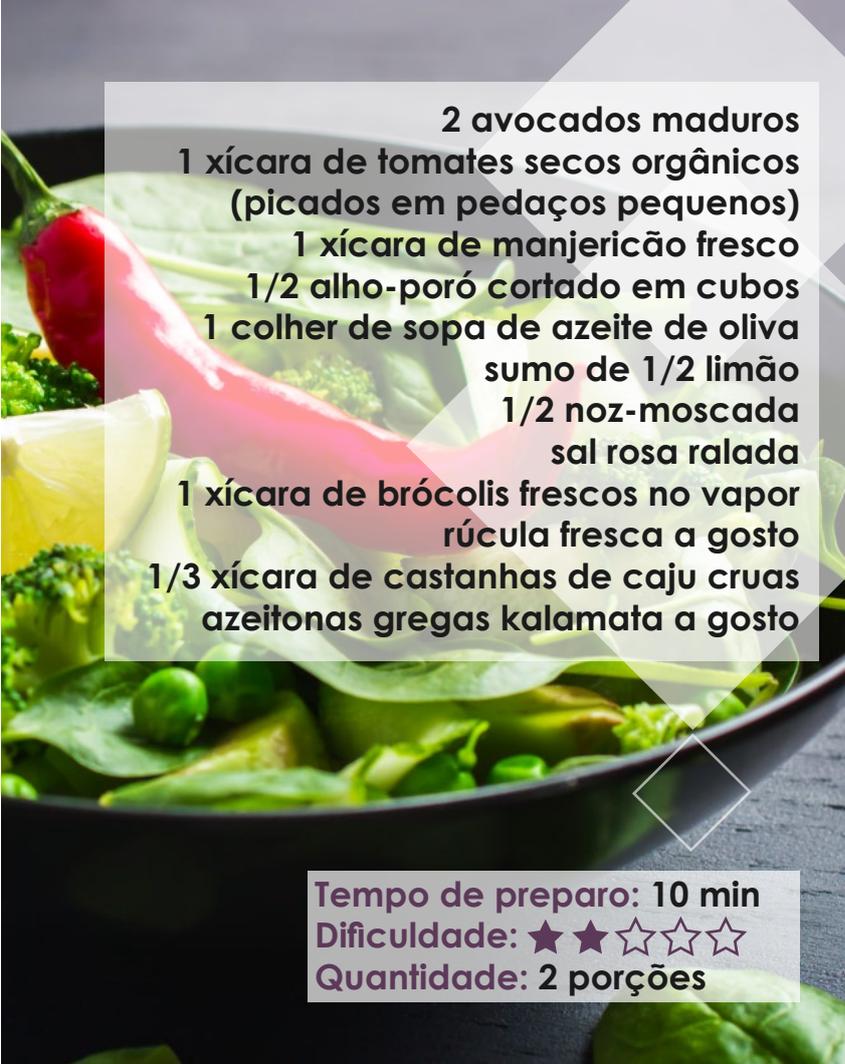
## Frapuccino High Vibe

**400ml de leite vegetal bem gelado**  
**200ml de café orgânico bem forte e frio**  
**2 colheres (sopa) de lócus de coco**  
**1 ou 2 sachês de Stevita Soul**  
**2 doses de sua proteína vegetal preferida**  
**1 colher (sopa) de extrato orgânico de baunilha**  
**pitadinha de sal rosa**



**Tempo de preparo: 5 min**  
**Dificuldade: ★☆☆☆☆**  
**Quantidade: 2 porções**

Liquidifique e sirva gelado! Baixo índice de carboidratos, mantém a insulina baixa durante a manhã, facilitando a ação dos demais hormônios do corpo, como o GH e a testosterona.



- 2 avocados maduros
- 1 xícara de tomates secos orgânicos (picados em pedaços pequenos)
- 1 xícara de manjericão fresco
- 1/2 alho-poró cortado em cubos
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- sumo de 1/2 limão
- 1/2 noz-moscada
- sal rosa ralada
- 1 xícara de brócolis frescos no vapor
- rúcula fresca a gosto
- 1/3 xícara de castanhas de caju cruas
- azeitonas gregas kalamata a gosto

**Tempo de preparo: 10 min**  
**Dificuldade: ★★☆☆☆**  
**Quantidade: 2 porções**

## Salada com Guacamole Italiano

Esmagar os avocados e misturar tudo a mão. Reservar em geladeira para firmar. Misturar com os ingredientes da salada e servir! O abacate é um dos melhores alimentos da natureza, rico em boas gorduras e muitos outros nutrientes. Ótimo para o almoço, pois estimula o funcionamento do fígado. Sugestão: complementar esse prato com alguma fonte de proteína à escolha.

## Caldo de Aipim com funghi

Liquidifique os ingredientes. Para enriquecer a receita, adicione uma ou duas doses de proteína vegetal de alto valor biológico (veg proteína). Refogar em um fio de azeite com um dente de alho, ou cebolinha verde. Temperar com sal e pimenta a gosto.

Servir com parmesão de óleo de coco (da Violife) a gosto!



- 2 xícaras de aipim cozido
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 3 colheres (sopa) de funghi hidratado
- 3 xícaras de água

**Tempo de preparo: 20 min**  
**Dificuldade: ★★☆☆☆**  
**Quantidade: 4 porções**

“ Aos 16 anos resolvi parar de comer carne. Como na época (22 anos atrás), não existia internet e poucas pessoas eram vegetarianas, havia muito preconceito de familiares e amigos. Era difícil o acesso à informação. Hoje está muito fácil, todos respeitam e até desejam mudar para um estilo de vida mais saudável. É mais simples do que muitos pensam, só não é vegetariano quem não quer!”



## Flávio Giusti

Apresentador e cozinheiro do VegetariRANGO  
@vegetarirango

### Panqueca Proteica

4 colheres (sopa) de MAX RICE PROTEIN sem sabor (proteína isolada do arroz)  
1/2 xícara de farinha de aveia  
1/2 xícara de farinha de trigo integral  
1 colher de sobremesa de fermento em pó  
1 colher de sobremesa de amido de milho  
3 colheres (sopa) de aveia em flocos  
2 colheres (sopa) de semente de girassol  
2 colheres (sopa) de óleo de coco  
geleia de frutas vermelhas a gosto  
amoras e framboesas frescas a gosto  
420 ml de água  
sal a gosto



Tempo de preparo: 20 min  
Dificuldade: ★★☆☆☆  
Quantidade: 2 porções

Para fazer a panqueca, junte todos os ingredientes secos em um recipiente e misture. Coloque a água e o óleo de coco e misture bem até formar uma massa uniforme. Esquente uma frigideira pequena com um fio de óleo. Despeje um pouco da massa no meio da frigideira. Faça movimentos circulares com a frigideira de forma que a massa preencha o fundo. Deixe a massa dourar de um lado. Com uma espátula, vá descolando a panqueca do fundo e vire-a para que doure do outro lado. Repita o processo com toda a massa. Sirva com geleia e frutas frescas.



**800g de mandioquinha cozidas**  
**1 colher (sopa) de creme vegetal**  
**farinha de trigo para dar o ponto**  
**(aprox. 1 xícara)**

**sal a gosto**  
**2 goiabas vermelhas grandes e maduras**  
**páprica picante a gosto**  
**alho picado a gosto**  
**azeite de oliva a gosto**  
**louro a gosto**  
**alecrim a gosto**  
**manjeriço a gosto**

**Tempo de preparo: 60 min**

**Dificuldade: ★★☆☆☆**

**Quantidade: 4 porções**

## Engordãohoque

Amasse as mandioquinhas ainda quentes até formar um purê. Acrescente o creme vegetal e a farinha aos poucos e em seguida o sal. Faça rolinhos com a massa e corte em pedaços de 1 cm e meio, fazendo bolinhas. Reserve. Leve ao fogo uma panela com bastante água e deixe ferver. Coloque os nhoques na água fervente. Quando subirem à superfície, retire-os e escorra. Reserve. Coloque as goiabas picadas em uma panela com um pouco de água, leve ao fogo baixo e deixe ferver até derreter. Peneire para tirar as sementes. Em outra panela, frite o alho no azeite, adicione o molho e deixe ferver em fogo baixo. Adicione os demais temperos, deixe a panela tampada e desligue o fogo. Finalize cobrindo o nhoque com o molho de goiaba.

## Strogobofe

Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola. Quando estiver dourada, acrescente o tomate e deixe desmanchar um pouco. Em seguida, adicione o palmito, o cogumelo, o curry e o molho inglês e mexa delicadamente. Coloque água e, se necessário, acrescente sal. Abaixar o fogo e deixe evaporar a água por aproximadamente 10 minutos. Por fim, desligue o fogo, acrescente o creme de leite de soja e mexa bem. Sirva com arroz branco e batata palha.



**270 g de palmito cortado em rodelas**

**250 g de cogumelo champignon**

**2 tomates picados**

**1 cebola grande picada**

**200 g de creme de leite de soja**

**azeite de oliva a gosto**

**molho inglês a gosto**

**curry a gosto**

**sal a gosto**

**Tempo de preparo: 20 min**

**Dificuldade: ★★☆☆☆**

**Quantidade: 4 porções**

“ Quando temos uma visão mais ampla e menos egoísta sobre o mundo, diminuir o consumo de carnes e derivados animais fica fácil. Olhar o planeta com compaixão e altruísmo ajuda muito nesse processo. Sei que temos uma cultura baseada em consumo de carnes, mas hoje a sociedade vem rompendo tantas barreiras, não é mesmo? Acredito que essa é mais uma delas. ”



### Laura Camerlingo

Jornalista e amante da culinária.

@laurinhanacozinha

## Bolinho de banana madura

- 1/2 xícara de aveia sem glúten
- 1/2 xícara de quinoa em flocos
- 1 colher (sopa) de amaranto em flocos
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- 2 colheres (sopa) de agave
- 3 colheres (chá) de canela em pó
- 1 colher (sopa) de chia
- 1 colher (sopa) de semente de linhaça
- 2 colheres (sopa) de coco em flocos



Tempo de preparo: 30 min

Dificuldade: ★★☆☆☆

Quantidade: 4 porções

Amasse bem as bananas e reserve. Numa panela aqueça em fogo baixo o óleo de coco e o agave. Misture com as bananas amassadas e os demais ingredientes, exceto o coco em flocos. Unte uma assadeira com óleo de coco, coloque a mistura de banana e salpique por cima o coco em flocos. Agora leve ao forno preaquecido a 150°C de 20 a 25 minutos.



**1 couve-flor**  
**2 bandejas de shitake in natura**  
**1 xícara de ervilhas frescas**  
**2 cebolas**  
**salsinha**  
**sal marinho**  
**pimenta do reino**  
**azeite de oliva extravirgem**

**Tempo de preparo: 30 min**  
**Dificuldade: ★★☆☆☆**  
**Quantidade: 2 porções**

## Couscous de couve-flor, shitake e ervilhas

Separe delicadamente os buquês da couve-flor e coloque para cozinhar no vapor por cerca de 3 minutos. Coloque-as no processador e pulse com cuidado até que pareça uma "farofa"; reserve. Numa panela refogue as cebolas lentamente até que soltem toda a água e fiquem douradas. Acrescente o cogumelo cortado em pedaços e refogue em fogo médio. Junte as ervilhas, o sal e a pimenta a gosto e cozinhe por mais 3 minutos. Misture esse refogado à farofa de couve-flor, acrescente um fio de azeite e salsinha picada.

## Croquete de grão de bico

Numa frigideira refogue a cebola em fogo médio durante 15 minutos, acrescente os legumes ralados e refogue até secar bem. No processador, pulse o grão-de-bico (sem as peles) com a salsinha picada, até dissolver bem os grãos. Num *bowl*, misture o grão-de-bico, a semente de girassol, a aveia, o sal, a pimenta e o refogado. Com as mãos, misture até a massa ficar bem homogênea. Molde os croquetes e empane na farinha de linhaça. Organize os croquetes e leve-os ao forno preaquecido a 180°C, de 15 a 20 minutos.



**1 xícara de grão-de-bico**  
**2 cenouras raladas**  
**1 abobrinha ralada**  
**1 inhame ralado**  
**½ xícara de aveia sem glúten**  
**½ cebola picada**  
**salsinha picada**  
**1 colher (sopa) de semente de girassol**  
**azeite de oliva**  
**sal marinho**  
**farinha de linhaça**  
**pimenta do reino**

**Tempo de preparo: 30 min**  
**Dificuldade: ★★☆☆☆**  
**Quantidade: 6 porções**

“ Antes que você se desafie a ter qualquer tipo de mudança de hábito, tenha em mente que a resposta para qualquer coisa que você realmente queira é SIM! Com tantos bons motivos e benefícios em se viver uma vida mais natural e cheia de energia, à medida que entramos na Vibe, o processo fica ainda mais prazeroso e descobrimos que existem muitas formas de viver e nos divertir!



## Luana Ferreira

Fundadora e apresentadora do Natural Vibe.

@luanaferreiramoura

@naturalvibe\_

## Pudim Amarelo Vibe

1 manga palmer madura

4 damascos secos

1 pêsego maduro

1 pitada de cúrcuma em pó

6 colheres de sopa de chia

400ml de leite de coco

açúcar de coco a gosto

raminhos de hortelã



Tempo de preparo: 5 min

Dificuldade: ★☆☆☆☆

Quantidade: 3 porções

Misture a chia com o leite vegetal e deixe na geladeira de um dia para outro. Adoce com açúcar de coco. Hidrate os damascos em 30ml de água por 3 horas. Liquidifique ou processe as frutas com a água do damasco e a cúrcuma, sirva as tacinhas e cubra com o pudim de chia com leite de coco.

Decore com o hortelã e sirva geladinho!



**Bagaço de suco de 3 beterrabas médias**  
**1 xícara de batata doce cozida**  
**1/2 xícara de farinha de linhaça**  
**30ml de óleo de coco**  
**30ml de azeite de oliva**  
**2 dentes de alho**  
**1 cebola**  
**sal rosa a gosto**  
**1 pitada de cominho**  
**1 pitada de pimenta do reino**  
**1 punhado de Cheiro verde**

**Saladinha:**

**Rúcula + cebola roxa em rodelas + rodelas de tomate a gosto + molho de azeite, gengibre e alho.**

**Tempo de preparo: 20 min**

**Dificuldade: ★★☆☆☆**

**Quantidade: 6 porções**

## Hambúrguer de beterraba

Coe o suco das beterrabas e reserve o bagaço. Em uma frigideira grande, aqueça o azeite, junte a cebola com o alho refogue até começar a ficar translúcida. Adicione o bagaço do suco das beterrabas, o sal, o cominho e misture. Tampe e cozinhe até a beterraba ficar macia e acrescente a farinha de linhaça. Processe a mistura, a beterraba, o cheiro verde e a pimenta-do-reino. Modele os hambúrgueres. Aqueça o óleo de coco em fogo alto. Sele os hambúrgueres até que se forme uma casca. Frite por 1 minuto, reduza o fogo e frite por 3 minutos de cada lado. Sirva com a saladinha no pão integral sem glúten de sua preferência.

## Gororoba Nutritiva

Aqueça o azeite e refogue o alho, cebola e palmito em cubos até dourar. Agora acrescente o arroz, a cúrcuma, curry, sal e a água, baixe o fogo e deixe cozinhar até ficar no ponto que você gosta do arroz. Antes de secar, acrescente o leite de coco e em fogo baixo, reduza até ficar cremoso. Por fim, misture as manteigas de castanha de caju, tahine e manteiga de coco, desligue e salpique pimenta cayena. Caso deseje um queijo vegano, é só ralar Castanhas do Pará.

Saúde!



**1 copo americano de arroz Basmati**  
**2 copos americanos de água**  
**100 ml de leite de coco**  
**500 gr de palmito cortado em cubinhos**  
**4 dentes de alho**  
**1 cebola pequena**  
**1 colher de sopa de manteiga de coco Bioporã**  
**2 colheres de sopa de manteiga de castanha de caju com ervas Bioporã**  
**4 colheres de chá de azeite**  
**1 colher de sopa de tahine**  
**1 colher de chá de sal rosa**  
**1 colher de chá de curry**  
**1 colher de chá de cúrcuma**  
**4 castanhas do Pará**  
**1 pitada de pimenta cayena**

**Tempo de preparo: 30 min**

**Dificuldade: ★★☆☆☆**

**Quantidade: 3 porções**

“Hoje observo que, para mim, parar de comer carne foi um processo natural, sem obsessões ou restrições. Passei a ter uma conexão melhor com meu corpo, com o preparo e procedência dos alimentos. Sempre gostei de pesquisar a base alimentar de atletas veganos e vegetarianos, portanto, indico estudar para saber tudo de que seu corpo necessita. Se for de verdade, se for profundo, a mudança será fácil e orgânica!”



## Lucas Bernardini

Modelo e entusiasta do estilo de vida natural

@lucasbernardini\_oficial

## Sucão Verde Picante

coentro a gosto  
1/2 maço de salsa  
1/2 pepino  
suco de 1/2 limão  
1 cenoura  
1 maçã  
pimenta-dedo-de-moça a gosto  
3cm de gengibre

Tempo de preparo: 5 min

Dificuldade: ★☆☆☆☆

Quantidade: 1 porção

Bata todos os ingredientes no liquidificador e, se preferir, coe.



**1/2 xícara de arroz cateto integral**  
**1/2 xícara de arroz cateto**  
**1/2 xícara de feijão carioca cozido**  
**200g de tofu defumado**  
**100g de cabotiá**  
**1/2 maço de couve**  
**100g de vagem refogada**  
**1/2 cebola picada**  
**2 dentes de alho**  
**3 colheres (sopa) de azeite de oliva**

**Tempo de preparo: 50 min**  
**Dificuldade: ★★☆☆☆**  
**Quantidade: 1 porção**

## Baião de Dois

Numa panela aqueça o ghee e refogue a cebola e o alho. Acrescente a cabotiá, o arroz cateto e o arroz vermelho, refogue e acrescente água até cobrir. Quando o arroz estiver macio, acrescente o tofu picado em cubinhos, o feijão carioca cozido al dente e a couve picada finamente, desligue o fogo e sirva.

## Tapioca de abacate c/quinua

Peneire a goma de tapioca numa frigideira, leve ao fogo. Misture o abacate com os temperos e com a quinoa cozida e recheie a tapioca com a mistura.



**3 colheres de sopa de goma de tapioca**  
**2 colheres de sopa de abacate**  
**salsinha a gosto**  
**1 colher de sopa de suco de limão**  
**azeite a gosto**  
**pimenta-caiena a gosto**  
**2 colheres de sopa de quinoa cozida**

**Tempo de preparo: 5 min**  
**Dificuldade: ★☆☆☆☆**  
**Quantidade: 1 porção**

“ A alimentação sem carne, além de muito mais simples, hoje é comprovadamente muito mais saudável. As carnes possuem gorduras que saturam quando levadas ao fogo, e isso todos sabemos que faz um mal danado! Mantenha equilíbrio em suas refeições com carbos leves, folhas verdes escuras, grãos e cereais, e não se esqueça dos legumes e Superfoods! Prefira sempre produtos orgânicos! ”



## Luiza Hoffman

Chef Multicultural e Apresentadora no Foodnetworkbr  
@chefluizahoffman

### Guaca mole

4 crackers de arroz integral grande  
2 avocados  
1 xícara de café de cebola roxa  
8 tomates cereja  
1 xícara de café de salsinha  
suco de 1 limão cravo  
1 xícara de café de azeite de oliva extravirgem  
sal e pimenta-do-reino a gosto  
pimenta-dedo-de-moça a gosto



Tempo de preparo: 15 min  
Dificuldade: ★☆☆☆☆  
Quantidade: 4 porções

Retirar o polpa do avocado e manter a semente junto com ela para não escurecer a polpa. Amassar com um garfo, cortar a cebola roxa em *brunoise* (cubos pequenos), o tomate cereja ao meio, temperar com o suco do limão, o cravo e o azeite. Adicionar a pimenta-dedo-de-moça picadinha sem semente, acertar sal e pimenta. Cortar a salsinha e misturar bem.

Servir nos crackers de arroz.



**150g de lentilha laranja ou verde**  
**500ml de caldo de legumes**  
**80g de tofu defumado**  
**300g de cebola roxa**  
**150ml de azeite**  
**tomilho a gosto**  
**sal e pimenta-do-reino a gosto**  
**3 dentes de alho**  
**1 folha de louro**

**Tempo de preparo: 60 min**

**Dificuldade: ★★☆☆☆**

**Quantidade: 2 porções**

## Lentilha Vegan

Cortar o tofu em cubos pequenos e refogá-lo em uma panela alta com 2 colheres de azeite. Adicionar a lentilha, o caldo, a folha de louro, o tomilho e cozinhar. Acertar sal e pimenta. Servir com a cebola caramelizada e decorar com os brotos. Para a cebola caramelizada: cortar a cebola em meia-lua fina e caramelizar em fogo baixo, no azeite, mexendo sempre, até que fique bem dourada.

## Salada de grãos

Cozinhar a quinoa e o arroz selvagem separadamente com um dente de alho e no caldo de legumes. Reservar e resfriar. Temperar com o suco de limão, o azeite e acertar sal e pimenta. Tirar os gomos das laranjas e misturar nos grãos. Fazer o mesmo com as sementes das romãs. Adicionar o brotos ou a rúcula. Picar salsinha e cebolinha e adicionar na salada, sempre na hora de servir.



**80g de quinoa**  
**60g de arroz selvagem**  
**1 romã madura**  
**2 laranjas**  
**1 xícara de brotos ou rúcula**  
**salsinha a gosto**  
**cebolinha a gosto**  
**suco de 1 limão siciliano**  
**100ml de azeite extravirgem**  
**sal e pimenta-do-reino a gosto**  
**caldo de legumes**  
**2 dentes de alho**

**Tempo de preparo: 30 min**

**Dificuldade: ★★☆☆☆**

**Quantidade: 2 porções**

“

*O alimento é vida. Suas partículas puras, vindas da terra, renovam a cada refeição a compleição sagrada que temos. Por isso, entoe sempre a frase “existe vida” e, em qualquer que seja o momento, saiba que a vida perdura, reverbera, conecta a todos nós. Viva!*

”



## Luiza Savietto

Médica Nutróloga especializada em alimentação revitalizante  
@nutriohm

### Vitamina Nutracêutica

**5 folhas de escarola e 5 de couve**  
**2 cm de gengibre em raiz**  
**1 cenoura média**  
**broto de alfafa**  
**1 maçã média**  
**10 folhas de hortelã**  
**1 xícara de mamão picado**  
**1 colher (sopa) de óleo de coco extravirgem**  
**200ml de água de coco**



**Tempo de preparo: 30 min**  
**Dificuldade: ★★☆☆☆**  
**Quantidade: 1 porção**

Bater no liquidificador todos os ingredientes, menos o mamão e o óleo de coco. Coar no pano voal e bater com o óleo de coco e o mamão. Pode ficar em geladeira por 3 a 5h.



**200g de quinoa branca e negra cozidas**  
**3 folhas de acelga picada**  
**2 colheres (sopa) de gergelim negro**  
**3 colheres (sopa) de cebolinha picada**  
**2 colheres (sopa) de óleo de coco**  
**1 colher (café) de açafião em pó**  
**1/2 xícara de cebola roxa**  
**1 xícara de tofu defumado em cubinhos**  
**1/2 xícara de rabanete em cubinhos**  
**1/2 colher (café) de sal rosa**  
**1 colher (sopa) de shoyu diluído em**  
**1 colher (sopa) de água**

**tempo de preparo: 30 min**  
**Dificuldade: ★★☆☆☆**  
**Quantidade: 2 porções**

## Tabule oriental de quinoa

Cozinhe a quinoa por 15 a 20 minutos e reserve. Refogue a cebola, o tofu e o rabanete no óleo de coco, mexendo em fogo baixo. Acrescente o sal e o açafião. A seguir, adicione a acelga picada e mexa bem. Por último, acrescente a quinoa cozida, mexa, e adicione o shoyu diluído. Mexa até homogeneizar a mistura. Desligue. À parte, coloque o gergelim numa frigideira antiaderente e aqueça até começar a estourar. Retire do fogo e acrescente ao prato junto da cebolinha. Tampe e sirva quente ou frio.

## Creme de coco com beterraba

Cozinhe as beterrabas no vapor. Reserve. Refogue cebola, alho, cominho e noz-moscada no óleo de coco até dourar. Bata no liquidificador a beterraba cozida com o leite de coco. Se necessário acrescente um pouquinho de água. Junte a mistura ao refogado. Acrescente pimentas e sal e mexa até levantar ferver.



**4 beterrabas médias**  
**salsinha picada a gosto**  
**150ml de leite de coco**  
**1 cebola média picada**  
**2 colheres (sopa) de óleo de coco**  
**1 dente de alho triturado**  
**cominho em pó a gosto**  
**sal negro ou rosa a gosto**  
**pimenta-do-reino branca e preta a gosto**

**Tempo de preparo: 30 min**  
**Dificuldade: ★★☆☆☆**  
**Quantidade: 2 porções**

“ É preciso entender que nos alimentamos, na maior parte das vezes, pelo que nos foi culturalmente imposto, e que existe um mundo de sabores novos e vivos pra descobrir. Alimentar-se de vida, do que vem da terra, é gerar ainda mais vida. Nossos alimentos são a energia que colocamos em nosso corpo e nada mais lindo do que essa energia vir da natureza. Aos poucos você vai entender que é muito mais fácil, saboroso e maravilhoso do que parece! ”



## Mônica Benini

Modelo, designer e amante da natureza.

@monicabenini

### Delícia de banana

**1 banana madura**  
**1/2 xícara de aveia em flocos**  
**leite de amêndoas a gosto**  
**canela a gosto**  
**chia a gosto**



**Tempo de preparo: 7 min**  
**Dificuldade: ★☆☆☆☆**  
**Quantidade: 1 porção**

Amasse a banana e coloque na panela, em fogo baixo. Acrescente o leite de amêndoas e misture. Acrescente a aveia e mexa devagar, acrescentando aos poucos a canela e a chia. O segredo é não cozinhar muito, para que a aveia fique com uma certa crocância.



**1 xícara de quinoa**  
**2 xícaras de caldo de legumes**  
**1 cebola pequena**  
**1 vidro de leite de coco curry amarelo a gosto**  
**1 xícara de brócolis**  
**1 xícara de palmito**  
**2 cenouras pequenas**  
**1 1/2 tomate**  
**gingibre fresco a gosto**  
**hortelã a gosto**  
**cebolinha a gosto**  
**sal e pimenta a gosto**

**Tempo de preparo: 30 min**  
**Dificuldade: ★★☆☆☆**  
**Quantidade: 2 porções**

## Curry de legumes e quinoa

Coloque na panela o leite de coco, o curry amarelo, o sal e a pimenta. Misture tudo e vá provando até alcançar o sabor desejado. Pique a cenoura, os brócolis, o tomate e o palmito em cubinhos bem pequenos. Coloque na panela e misture. Acrescente o gengibre, a hortelã e a cebolinha, misture e sirva. Quinoa: A ideia é que a quinoa cumpra o papel do arroz nesta receita. Coloque uma cebola picada na panela e doure com um pouco de óleo de coco. Acrescente uma xícara de quinoa e duas xícaras de caldo de legumes quente (pode ser água quente também). Deixe cozinhar com a panela semiaberta. Sirva com o curry.

## Strogonoff de Pinhão

Numa panela, refogar a cebola com um fio de azeite de oliva, até ficar douradinha. Acrescentar o cogumelo cortado em tiras finas e refogar. Depois, acrescentar o molho de tomate, o creme de arroz e a farinha. Mexer bem. Por último o sal, a pimenta, a noz-moscada e o pinhão. Mexer bem e servir.



**1 1/2 xícara de pinhão cozido sem casca**  
**1/2 bandeja de cogumelo paris fresco**  
**1 xícara de molho de tomate caseiro**  
**1 caixinha de creme de arroz**  
**1 cebola**  
**noz-moscada moída a gosto**  
**pimenta-do-reino moída na hora a gosto**  
**1 colher (sopa) de farinha de arroz**  
**sal e pimenta**

**Tempo de preparo: 30 min**  
**Dificuldade: ★★☆☆☆**  
**Quantidade: 2 porções**

“ Amor e Respeito, essas foram as duas palavras que me guiaram no caminho do não consumo de carnes! Sinto que tenho a responsabilidade e a capacidade de gerar menos sofrimento e dor nesse mundo, então por que não fazer? Nada mais que o AMOR aos animais me trouxe essa consciência. Com o tempo, fui vendo o quanto essa atitude também transformou minha saúde física e emocional. É um caminho sem arrependimentos! ”



### Nathália Guimarães

Nutricionista, Nutrichef de Raw Food, Detox e Veggie.

Instagram: @vegnathalia\_nutri

## Brownie Raw

2 copos de tâmaras sem caroço picadas e hidratadas por uma hora

1 copo de avelãs cruas

1 copo de castanhas de caju cruas

4 colheres de sopa de cacau puro em pó

Tempo de preparo: 10 min

Dificuldade: ★★☆☆☆

Quantidade: 8 porções

Em um processador colocar as avelãs e as castanhas e pulsar alguns segundos somente para diminuir seu tamanho. Adicionar as tâmaras e o cacau e processar até que uma massa se forme, porém, ainda contendo pedacinhos visíveis das oleaginosas. Forrar com papel manteiga uma travessa quadrada de tamanho médio, adicionar a massa por cima e espalhá-la ao prensando-a para baixo com uma espátula de borracha grande. Sirva com ganache raw de chocolate.



**1 1/2 copo quinoa hidratada**  
**200ml de leite de coco**  
**1 1/2 copo de água**  
**200g de shitake frescos fatiados**  
**20 tomatinhos cereja**  
**8 castanhas-do-pará picadas**  
**3 dentes de alho esmagados**  
**4 colheres (sopa) de azeite de oliva**  
**1/4 copo de cheiro verde**  
**3 colheres (sopa) de biomassa de banana verde**  
**4 colheres (sopa) de shoyu**  
**1/2 colher (chá) de pimenta branca**  
**1/4 colher (chá) de sal do himalaia**  
**2 colheres (sopa) de amêndoas laminadas para decorar (opcional)**

**Tempo de preparo: 60 min**

**Dificuldade: ★★☆☆☆**

**Quantidade: 3 porções**

## Risoto de quinoa com shitake

Refogar a cebola e o alho em 3 colheres de sopa do azeite. Após refogado adicionar a água, quinoa, leite de coco, cheiro verde e a biomassa e cozinhar em fogo médio. Em uma outra panela adicionar os shitakes, o shoyu e a outra colher de sopa de azeite. Cozinhar por 8 minutos, desligar o fogo e deixar os shitakis imersos enquanto a quinoa cozinha. Adicionar o conteúdo da segunda panela à panela da quinoa juntamente com os tomates, a pimenta e o sal. Cozinhar até que a quinoa seque e mexer a cada minuto para que não queime. Adicionar a castanha-do-pará e servir quente. Servir e decorar com as amêndoas laminadas.

## Ceviche Veggie

Em uma travessa grande, misturar os ingredientes já previamente picados: a cebola, o pepino, o grão-de-bico, o abacate e o tomate. Adicionar o tomilho fresco, a alga nori em pó, o suco de limão, o vinagre de maçã, o azeite, a pimenta e o sal e misturar delicadamente os ingredientes. Deixar marinando por 15 a 20 minutos.

Deve ser consumida no mesmo dia ou em até 24 horas.



**1 cebola roxa picada em cubos**  
**1 pepino grande picado em cubos**  
**1 copo de grãos-de-bico (cozidos ou germinados) cortados ao meio**  
**2 avocados picados em cubos**  
**1/2 colher (sopa) de tomilho fresco**  
**1/2 folha de alga nori, processada em pó ou picada**  
**2 tomates sem as sementes picados**  
**1/4 copo de suco de limão**  
**2 colheres (sopa) de vinagre de maçã**  
**2 colheres (sopa) de sopa de azeite de oliva**  
**pimenta a gosto**  
**sal do himalaia ou marinho a gosto**

**Tempo de preparo: 30 min**

**Dificuldade: ★★☆☆☆**

**Quantidade: 2 porções**

“ A construção muscular não depende de proteínas de animais. O seu corpo necessita de proteínas completas, de aminoácidos em boas proporções, independentemente de sua fonte. Os vegetais fornecem todos os aminoácidos e a tecnologia já isola a proteína vegetal há vários anos. Por isso não existe nada que justifique matar um animal inocente para comer seus restos. Construa um corpo, não um cemitério. ”



Paru

Fisiculturista vegano

@paruvegan

## Tapioca com Tofu

100g de goma para tapioca  
5 colheres (sopa) de chia  
250g de tofu  
2 colheres (sopa) de linhaça  
dourada 30g de tomate seco  
orégano a gosto  
sal a gosto  
1 colher (sopa) de azeite



Tempo de preparo: 10 min

Dificuldade: ★★☆☆☆

Quantidade: 1 porção

Primeiro prepare o recheio: amasse o tofu com um garfo, acrescente o tomate seco, o azeite, o sal e o orégano. Misture e reserve. Numa vasilha misture a goma da tapioca com a chia, a linhaça e uma pitada de sal, despeje a mistura sobre uma frigideira preaquecida e espere dourar. Despeje o recheio de tofu, feche e deixe aquecer um pouco mais.



2 xícaras de lentilha  
2 xícaras de água fria  
1 xícara de arroz  
2 cebolas em rodelas  
sal a gosto  
½ colher (chá) rasa de pimenta síria  
1 xícara de arroz integral cateto  
2 xícaras de água fervente  
5 colheres (sopa) de azeite

Tempo de preparo: 30 min  
Dificuldade: ★★☆☆☆  
Quantidade: 2 porções

## Arroz com Lentilha

Cozinhe as lentilhas em uma xícara de água, só para amolecer. Enquanto elas cozinham, frite as cebolas no azeite, depois acrescente o arroz, a lentilha pré-cozida e adicione o restante da água fervente. Tempere a gosto com sal e pimenta síria e deixe cozinhar até o arroz amolecer. Sirva com salada de folhas verdes variadas.

## Tofulete

Num processador de alimentos despeje todos os ingredientes e deixe bater por cerca de 3 minutos. Deve-se formar uma massa levemente pastosa. Caso esteja muito líquida, despeje um pouco mais de farinha de aveia pois a densidade do tofu pode variar o ponto da massa.



500g de Tofu  
50g de farinha de aveia, polvilho azedo ou goma de tapioca  
25g de cenoura cozida  
1 fatia de gengibre  
1/2 cebola picada  
1 colher (chá) de cúrcuma  
1 colher (chá) de sal  
2 colheres (sopa) de levedura nutricional 30g de chia  
1 colher (chá) de sal negro (opcional)

Tempo de preparo: 30 min  
Dificuldade: ★☆☆☆☆  
Quantidade: 2 porções

“ Além de a alimentação vegetariana proporcionar uma nutrição de absorção maravilhosa, ela me conectou mais com a minha essência e vivo uma vida com mais compaixão. Me sinto muito mais disposta, nutrida e grata em poder levar para a casa das pessoas um pouco dessa magia saborosa, cheia de nutrientes e cores.

”



### Patrícia Helu

Personal Chef amante da culinária saudável.

@patriciahelu

## Mingau òa Patoca

**2 colheres (sopa) de flocos de aveia sem glúten**

**1 colher (sopa) de flocos de arroz**

**1 colher (sopa) de chia**

**1 colher (sopa) de açúcar de coco**

**¼ de colher (chá) de pimenta-caiena**

**¼ de colher (chá) de gengibre ralado**

**1 colher (sopa) de cacau**

**canela em pó a gosto**

**goji berry**

**nibs de cacau**

**1/2 a 1 xícara de leite de castanhas**



**Tempo de preparo: 10 min**

**Dificuldade: ★★☆☆☆**

**Quantidade: 1 porção**

Deixe a chia de molho em 2 colheres de sopa de leite de castanhas por pelo menos 30 minutos. Misture todos os ingredientes com exceção da chia, nibs de cacau e goji berry. Em uma panela, coloque o restante do leite e, assim que levantar fervura, desligue o fogo, adicione o leite que estava hidratando a chia e incorpore os demais ingredientes.

Finalização: Coloque o mingau em um prato fundo, guarneça com o nibs de cacau e a goji. Finalize com um fio de mel e canela em pó a gosto.

**¼ de maço de repolho**  
**1 pimenta-de-cheiro picadinha**  
**½ pimenta-dedo-de-moça**  
**¼ de colher de chá de pimenta-caiena**  
**½ xícara de coco seco ralado**  
**1 xícara de leite de coco**  
**2 tomates picados sem semente e pele**  
**¼ pimentão vermelho picado**  
**¼ pimentão amarelo picado**  
**1 cebola picada**  
**1 alho picado sem o miolo**  
**1 xícara de cebolinha picada**  
**1 xícara de salsinha picada**  
**3 colheres de sopa de azeite dendê ou óleo de coco**

**Tempo de preparo: 30 min**

**Dificuldade: ★★☆☆☆**

**Quantidade: 3 porções**

## Casquinha de Siri Fingido

Refogue o alho no dendê até dourar bem. Em seguida refogue a cebola picadinha até ficar bem dourada por aproximadamente 10 minutos. Adicione o pimentão e refogue por aproximadamente 5 minutos. Coloque o tomate, o leite de coco e o coco ralado e refogue mais um pouco. Adicione o cheiro verde e por último o repolho e os demais ingredientes. Coloque o siri nas casquinhas, se desejar, e acrescente queijo ralado. Leve ao forno até dourar e sirva com farofa funcional.

## Almôndegas

Em uma panela com óleo de coco, coloque o alho e a cebola e deixe dourar bem; enquanto isso aperte o tofu para tirar sua água e esfale. Pique o alho-poró finamente. Coloque o alho-poró, noz-moscada, cominho em pó, pimenta-do-reino, gengibre ralado e sal. Refogue um pouco e adicione os cogumelos finamente picados. Deixe que os cogumelos soltem bastante água, coloque o tofu e refogue. Deixe esfriar e processe até ficar uma massa lisa, homogênea e boa para modelar. Se desejar adicione um pouco de farinha de linhaça. Faça bolotas e passe na farinha de linhaça. Leve ao forno preaquecido por aproximadamente 20 minutos. Sirva com molho de tomate.

**1 cebola picadinha**  
**2 dentes de alho picadinho**  
**1 talo de alho-poró (parte branca)**  
**¼ de xícara de cebolete picadinha**  
**¼ de xícara de semente de girassol**  
**½ xícara de gergelim torrado**  
**200g de tofu firme**  
**100g de shitake ou fungui**  
**1 colher (sopa) de levedura nutricional**  
**¼ de colher (chá) de noz-moscada**  
**¼ de colher (chá) cominho em pó**  
**½ de colher (chá) de pimenta-do-reino**  
**1 colher (chá) gengibre ralado**  
**óleo de coco**  
**sal marinho**  
**farinha de linhaça**  
**brotos a gosto**

**Tempo de preparo: 30 min**

**Dificuldade: ★★☆☆☆**

**Quantidade: 15 unidades**

“

A alimentação vegetariana é extremamente rica em alimentos, capaz de despertar um novo paladar pelos sabores inusitados criados a partir de novas combinações. A criatividade dos pratos é essencial e aparece sempre com resultados surpreendentes.

”



## Paula Gandin

Nutricionista especializada em alimentação vegetariana.

Instagram icon @paulagandin

## Smoothie de Cúrcuma

- 150ml de leite vegetal
- 2 colheres (sopa) de abacaxi congelado
- 1 colher (sopa) de manga congelada
- 1 colher (chá) rasa de cúrcuma
- 1 colher (café) de canela em pó
- 1 colher (café) de gengibre em pó
- 1 colher (chá) de semente de chia
- 1 colher (chá) de maca peruana

Tempo de preparo: 5 min  
Dificuldade: ★☆☆☆☆  
Quantidade: 1 porção

Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir.



**1 couve-flor média**  
**1 colher de sopa de cebolinha fresca picada**  
**1 colher (sopa) de margarina vegetal**  
**2 colheres (chá) de sal**  
**1 colher de sopa de azeite de oliva**  
**150g de shitake fresco**  
**pimenta e noz-moscada a gosto**

**Tempo de preparo: 40 min**

**Dificuldade: ★★☆☆☆**

**Quantidade: 2 porções**

## Shitake recheado com couve-flor

Lave e corte a couve-flor em floretes e cozinhe no vapor. Transfira a couve-flor cozida para o processador. Adicione a margarina, uma colher de chá de sal, pimenta e noz-moscada. Processe até obter consistência de purê. Prove e adicione a cebolinha. Misture e reserve. Lave bem os cogumelos e remova os cabinhos. Escorra em papel toalha. Coloque-os de cabeça para baixo em uma assadeira untada. Salpique o sal. Pingue o azeite de oliva em cada cogumelo. Aqueça o forno a 180°C. Recheie cada cogumelo com o purê de couve-flor. Leve ao forno por mais ou menos 20 minutos. Decore-os com cebolinha e gergelim.

## Empadão de grão-de-bico

Deixe o grão-de-bico de molho por duas horas. Cozinhe com um pouco de sal até ficar macio. Escorra e passe na peneira ou espremedor de batata. Bata com um pouco de azeite e forre uma vasilha refratária, deixando um pouco de massa para cobrir a torta. Faça um refogado com azeite e alho. Coloque o palmito picado e o cheiro-verde, tempere com sal e cozinhe até ficar macio. Recheie o refratário e cubra com o restante do purê. Pincele com azeite e leve ao forno para dourar.



**500g de palmito fresco**  
**500g de grão-de-bico**  
**cheiro-verde picado**  
**sal a gosto**  
**alho**  
**azeite a gosto**

**Tempo de preparo: 60 min**

**Dificuldade: ★★☆☆☆**

**Quantidade: 8 - 10 porções**

“ É preciso reconhecer a importância e respeitar os ingredientes naturais e seus produtores. O quanto eles podem fazer a diferença no prato e no mundo. Se você se preocupa com o meio ambiente, busca por qualidade de vida e alimentação saudável e saborosa, prefira ingredientes naturais, sazonais, e, sempre que possível, orgânicos.

”



## Priscilla Herrera

Chefe do restaurante Banana Verde em São Paulo.

 @priherrerachef

 @restbananaverde

## Bolo de banana

**3/4 xícara de farinha de trigo integral peneirada**

**1/4 xícara de farinha de trigo branca**

**1/2 colher (chá) bicarbonato de sódio**

**1 colher (chá) de fermento químico em pó**

**1 colher (chá) de canela em pó**

**1/4 colher (chá) de sal marinho**

**2 bananas nanicas maduras amassadas**

**1/2 xícara de leite de coco**

**3/4 xícara de melão de cana**

**3 colheres (sopa) de óleo**

**1 colher (sopa) extrato de baunilha**

**1 colher (sopa) de vinagre de maçã**

**1/2 xícara de castanha-do-pará**

**2 colheres (sopa) de linhaça**



**Tempo de preparo: 45 min**

**Dificuldade: ★★☆☆☆**

**Quantidade: 8 a 10 porções**

Preaqueça o forno a 200°C. Unte uma assadeira retangular com as medidas: 16 x 5 x 7 cm com óleo e um pouco de farinha. Reserve. Em um bowl peneire todos os secos (exceto a castanhas e a linhaças) e reserve. Em outro bowl, coloque o restante dos ingredientes e misture até ficar homogêneo. Junte os ingredientes e coloque a massa na assadeira. Leve para assar por 35 minutos. Regue com o restante do melão de cana e asse por mais 10 minutos. Retire e deixe esfriar. Remova o bolo da assadeira e fatie.

## Quibebe de shimeji

Queime o pimentão vermelho direto na chama, descasque e reserve. Coloque uma panela de água para ferver, o suficiente para cozinhar a abóbora. Quando estiver macia, retire da água, escorra na peneira e reserve. Em uma panela coloque o azeite para aquecer e refogue o alho, o alho-poró e a cebola. Quando dourar adicione o shimeji, o nirá e o vinho branco e refogue até os cogumelos murcharem. Adicione a abóbora, os temperos e o pimentão. Sirva em seguida.

200g de shimeji  
200g de abóbora seca em cubos  
1 alho-poró fatiado finamente  
1 maço de nirá picado

Sal  
pimenta em grãos ou dedo-de-moça  
salsina picada  
¼ xícara de azeite de oliva  
1 pimentão vermelho  
2 dentes de alho picados  
1 cebola roxa fatiada finamente  
1 colher de sopa de páprica defumada  
¼ xícara de vinho branco

Tempo de preparo: 45 min  
Dificuldade: ★★☆☆☆  
Quantidade: 6 porções

## Risoto de eryngui aspargos e sálvia

Coloque o azeite, a folha de louro, metade do alho-poró e do alho numa panela ao fogo e deixe dourar bastante. Adicione o arroz arbóreo integral lavado, refogue. Flambe com o vinho branco e acrescente a sálvia picada, o sal, a pimenta e as folhas de tomilho. Coloque o caldo de legumes, reservando 1 xícara para finalização do risoto. Deixe cozinhar em fogo médio com a panela tampada por 20 minutos ou o restante do até ficar macio. Refogue no azeite alho-poró até dourar. Adicione os cogumelos e aspargos, deixe refogue e flambe com o vinho branco. Acerte o sal. Acrescente o arroz e finalize com o queijo de castanhas e a salsinha.

2 xícaras de arroz arbóreo integral  
1 talo de alho-poró picado  
2 dentes de alho picados  
1 folha de louro  
1 xícara de vinho branco  
1 litro de caldo de legumes  
¼ xícara de azeite de oliva  
½ maço de sálvia picada  
sal marinho, pimenta em grãos, tomilho, salsinha picada a gosto.  
200g de cogumelos eryngui fatiados  
1 maço de aspargos fatiados finamente  
4 colheres de sopa de queijo de castanhas

Tempo de preparo: 60 min  
Dificuldade: ★★☆☆☆  
Quantidade: 5 porções

“ Ter de comer mantendo a consciência de tudo o que está em jogo pode parecer carregar um fardo, mas na prática poucas coisas na vida podem nos proporcionar muita satisfação. Comer é um ato agrícola, ecológico, além de um ato político. O que comemos e como comemos determina, em grande parte, o que fazemos do nosso mundo e o que vai acontecer com ele. ”



## Renato Caleffi

Chef do restaurante Le Manjue Organique.

@renatocaleffi

@lemanjue

## Quinoa cozida ao leite de coco

1 xícara de quinoa em grãos cozida  
1 banana madura  
pitadas de canela em pó  
1 xícara de leite de coco  
3 tâmaras sem semente  
1 xícara de chá do bom dia (sálvia, alecrim e tomilho)



Tempo de preparo: 15 min

Dificuldade: ★☆☆☆☆

Quantidade: 3 porções

Hidrate as tâmaras no chá quente até ficarem macias. Bata no liquidificador ou mini-processador com o leite de coco. Em uma panela leve o líquido com a quinoa para o fogo médio. Deixe reduzir e os grãos de quinoa encorpam-se no líquido, mexendo para não grudar na panela.

Sirva a quinoa com pitadas de canela, as frutas da estação e a sua granola.

## Couscous de Painço

Ferva a água e cozinhe os grãos de painço até ficarem macios e al dente. Passe numa peneira e reserve.

Misture com o restante dos ingredientes, sirva quente ou frio.



1 xícara de painço em grãos  
4 xícaras de água  
50g cenoura em cubinhos branqueadas  
2 colheres (sopa) de ervilhas frescas  
2 colheres (sopa) de milho fresco branqueado  
ervas frescas picadas  
sal rosa do himalaia  
noz-moscada  
pitadas de cominho em pó  
pitadas de curry  
2 colheres (sopa) de passas  
2 colheres (sopa) de azeite de abacate

Tempo de preparo: 30 min  
Dificuldade: ★☆☆☆☆  
Quantidade: 2 porções

## Sopa de abóbora com tangerina

Limpe bem a abóbora e corte em cubos. Retire as sementes. Cozinhe os cubos em uma panela com o chá da alegria, o gengibre e os alhos, até a abóbora ficar macia. Bata tudo no liquidificador, adicionando o líquido aos poucos, o suficiente para bater. Adicione o sal, pimenta, a noz-moscada e o azeite. Coe se preferir ou leve para a panela novamente com o suco. Deixe reduzir e apurar os sabores. Corrija o tempero e sirva com folhas de manjeriço.



1 abóbora japonesa com casca  
5 colheres (sopa) de azeite  
1,5 L de chá da alegria (sementes de mostarda, canela, erva cidreira, endro, hortelã, camélia Sianensis, camomila, sálvia, erva doce, alecrim e tomilho)  
1 pedacinho de gengibre  
350 ml de suco de tangerina natural  
Folhas frescas de Manjeriço  
sal a gosto  
pimenta-do-reino a gosto  
noz-moscada a gosto  
2 dentes de alho

Tempo de preparo: 30 min  
Dificuldade: ★☆☆☆☆  
Quantidade: 4 porções

“ A alimentação adequada aumenta a energia vital, dá força ao corpo e purifica a mente. Não comer animais é algo que a princípio soa restritivo, mas não existe liberdade em tornar-se escravo dos desejos inconsequentes de sua língua. Regular a qualidade e a quantidade da sua alimentação é um importante passo para que seu corpo e sua mente não sejam obstáculos, mas sim veículos em sua busca por auto-aprimoramento. ”



### Thanile Reis

Chef de Gastronomia Natural e Instrutora de Yoga.

@thanilegastronomia

@thanileyoga

## “Gelatina” de Abacaxi com especiarias

600ml de suco natural de abacaxi (sem água)

5g de ágar-ágar

2 fatias de abacaxi

1 cardamomo

hortelã fresca a gosto

pimenta-caiena a gosto

canela a gosto



Tempo de preparo: 40 min

Dificuldade: ★☆☆☆☆

Quantidade: 4 porções

Bata o suco de abacaxi com as folhas de hortelã, a canela, a pimenta-caiena e o cardamomo e coe. Dissolva o ágar-ágar no suco de abacaxi, misture bem e leve ao forno brando, deixe ferver por 3 minutos. Pique as fatias de abacaxi em triângulos, coloque o abacaxi e o suco com ágar-ágar em recipientes individuais e coloque na geladeira. Em aproximadamente 30 minutos estará firme. Sirva com frutas ou geléias.



**2 colheres (sopa) de óleo de coco**  
**2 colheres (sopa) de azeite de oliva**  
**2 colheres (sopa) de grãos de mostarda**  
**1 colher (chá) de grãos de cominho**  
**1 colher (chá) de coentro em grãos**  
**1/2 colher (chá) de cúrcuma**  
**1/2 colher (chá) de curry em pó**  
**1 colher (chá) de páprica defumada**  
**1 colher (sopa) de gengibre ralado**  
**3 xícaras de caldo de legumes**  
**1 xícara de arroz agulhinha integral**  
**1 xícara de grãos-de-bico cozidos**  
**1/3 xícara de uvas passas brancas**  
**1 cenoura média ralada**  
**salsinha picada a gosto**  
**1/2 xícara de castanhas-de-caju cruas**

**Tempo de preparo: 40 min**

**Dificuldade: ★★★★★**

**Quantidade: 4 porções**

## Arroz Índiano

Aqueça o óleo de coco e o ghee, adicione os grãos de mostarda, de cominho e de coentro, misture até que comecem a estourar, por 1 a 2 minutos. Remova os grãos e coloque-os em uma tigela. Coloque a panela de volta no fogo e refogue o gengibre, a cúrcuma, o curry e a páprica. Misture os grãos reservados, o arroz e refogue por mais 3 minutos. Acrescente o grão-de-bico, o caldo de legumes e cozinhe até que o arroz fique macio. Em uma panela com água fervente coloque a cenoura ralada, deixe por 1 minuto, retire, coloque em água fria, escorra e reserve. Em uma frigideira coloque as passas e as castanhas para dourar em um fio de azeite. Acrescente a cenoura, as passas, as castanhas e a salsinha picada ao arroz e sirva.

## Creme de Cabotiá e Coco

Em uma panela em fogo médio refogue a abóbora em cubos no óleo de coco até dourá-la. Adicione o curry e o gengibre e frite-os. Adicione o leite de coco e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos ou até que a abóbora esteja macia. Desligue o fogo e, com a ajuda de um *mixer* ou liquidificador, bata tudo até que forme um creme homogêneo. Tempere com o sal e a pimenta, e decore com a salsinha e as sementes de abóbora levemente tostadas.



**300 g de abóbora cabotiá sem casca**  
**1 colher (sopa) de óleo de coco**  
**1/2 colher (chá) de curry em pó**  
**1/2 colher (sopa) de gengibre ralado**  
**250 ml de leite de coco caseiro**  
**sementes de abóbora a gosto**  
**sal, pimenta e salsinha a gosto**

**Tempo de preparo: 30 min**

**Dificuldade: ★☆☆☆☆**

**Quantidade: 1 porção**

“

É uma questão de filosofia de vida e uma forma de enxergar e ter consciência ao alimentar-se, além de ser ético e correto com nosso planeta.

”



## Thiago Medeiros

Chef especialista em culinária vegetariana e natural.

@thiagolpmedeiros

@ssimplesmente

## Smoothie energético

2 bananas congeladas

1 maracujá

400 ml de suco de laranja natural

1 colher (sopa) de cacau em pó orgânico

1 dose de proteína vegetal



Tempo de preparo: 10 min

Dificuldade: ★★☆☆☆

Quantidade: 2 porções

Bata todos os ingredientes no liquidificador e consuma a seguir.



**500 g de Penne sem glúten**  
**10 tomates italianos maduros**  
**2 cebolas**  
**6 dentes de alho**  
**3 berinjelas médias**  
**100 g de alcaparras**  
**1/2 maço de manjericão**  
**100 ml de azeite extravirgem**  
**30g de orégano seco**  
**pimenta-do-reino preta a gosto**  
**sal rosa do himalaia a gosto**

**Tempo de preparo: 30 min**  
**Dificuldade: ★★☆☆☆**  
**Quantidade: 2 porções**

## Penne ao molho rústico

Cortar as berinjelas em rodellas, Temperar com orégano seco e um fio de azeite e levar ao forno preaquecido a 180°C por 30 minutos, virando-as na metade do tempo. Para o molho, picar o alho e a cebola finamente e os tomates em pedaços rústicos. Numa frigideira, aquecer um fio de óleo e adicionar o alho e um ramo de manjericão. Dourar por 2 minutos e então acrescentar as cebolas e deixar mais 2 minutos. Adicionar os tomates e as alcaparras e cozinhar em fogo brando por 15 minutos. Cozinhar a massa al dente, acrescentar o molho e acertar temperos. Finalizar com as berinjelas, um fio de azeite extravirgem e manjericão. Servir.

## Lasanha Mediterrânea

Grelhar as lâminas de abobrinha e de berinjela uma a uma, temperar com sal e reservar. Para o molho, refogar o alho e a pimenta em óleo de girassol por 2 minutos e então juntar a cebola e refogar por mais 2 minutos. Adicionar os cubos de tomate, as azeitonas. Abaixar o fogo e deixar cozinhar por 20 minutos com a panela tampada. Finalizar com sal rosa, manjericão e azeite extravirgem. Reservar. Numa assadeira untada, dispor uma camada de molho. Em seguida berinjela, molho, abobrinhas e finalizar com molho. Levar ao forno preaquecido a 200°C por 20 minutos. Finalizar com um fio de azeite extravirgem e folhas frescas de manjericão.



**3 berinjelas cortadas em lâminas**  
**3 abobrinhas cortadas em lâminas**  
**15 tomates italianos maduros**  
**2 cebolas cortadas em cubos**  
**6 dentes de alho picados finamente**  
**1 pimenta-dedo-de-moça picada**  
**1 maço de manjericão**  
**100 g de azeitona preta**  
**100ml de azeite extravirgem**

**Tempo de preparo: 50 min**  
**Dificuldade: ★★☆☆☆**  
**Quantidade: 8 porções**



# SAÚDE NO COPO

Receba também nosso livro digital com 31 receitas de sucos  
[www.naturalvibe.com.br/ganhelivro](http://www.naturalvibe.com.br/ganhelivro)





# SUCÃO É VIDA!

“ Os sucos de frutas com vegetais, sementes, e raízes são verdadeiras bombas de nutrientes com a força da natureza! Desde que me tornei vegetariana estou mais leve e empenhada em desenvolver meu lado amoroso! A energia negativa foi retirada da dieta, e incluir os sucos foi o passo pra uma nutrição cheia de luz! ”

## Sucão de Vida

150 ml de água de coco  
1 cenoura  
1/2 chuchu  
1/2 beterraba  
1/2 limão  
1/4 de manga madura e congelada  
2 cm de cúrcuma ou gengibre em raiz

Tempo de preparo: 5 min  
Dificuldade: ★☆☆☆☆  
Quantidade: 1 porção

Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto a manga. Coe, adicione a manga e liquidifique novamente. Sirva imediatamente.

Tempo de preparo: 5 min  
Dificuldade: ★☆☆☆☆  
Quantidade: 1 porção

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva imediatamente.

## Sucão Fortalecedor

100gr de açaí sem xarope de guaraná  
150ml de água de coco  
1 punhado de espinafre  
1 colher de chá de cacau  
3 tâmaras



# BOMBA DE NUTRIENTES!

“ *Seja Grato em cada instante de vida - A Gratidão não custa nada e tem um valor imensurável!* ”



## Dra Tássia Fernandes

Médica em qualidade de vida e saúde integrativa corpo, mente e espírito.

@dra\_tassia

### Smoothie de Abóbora

1 banana congelada  
1/2 xícara abóbora cozida  
1/2 xícara mamão  
1 xícara leite de coco  
pitada de canela em pó



**Tempo de preparo: 25 min**

**Dificuldade: ★☆☆☆☆**

**Quantidade: 2 porções**

Cozinhe a abóbora com casca, no vapor e retire a polpa da casca. Espere esfriar, junte os demais ingredientes e bata tudo no liquidificador até ficar homogêneo. Decore com mais canela em pó.

**Tempo de preparo: 5 min**

**Dificuldade: ★☆☆☆☆**

**Quantidade: 1 porção**

Descasque a beterraba crua, junte com a banana bem madura, os mirtilos congelados e bata tudo no liquidificador com o leite vegetal. O gengibre é opcional mas dá uma refrescância a mais.

### Smoothie Roxo

1/2 beterraba  
1/2 xícara mirtilos  
1 banana madura  
1 xícara leite vegetal  
gengibre (opcional)



### Smoothie Nutritivo

1 manga pequena madura  
1 maracujá grande  
1 folha grande de couve  
rodela de gengibre  
10 pedras de gelo



**Tempo de preparo: 5 min**

**Dificuldade: ★☆☆☆☆**

**Quantidade: 1 porção**

No liquidificador bata a folha de couve picada com um pouquinho de água, apenas o suficiente pra bater e deixar homogêneo. Adicione a manga bem madura, a polpa de maracujá (com as sementes), a rodela de gengibre e as pedras de gelo.

## Leite Vegetal

**1/4 de xícara de castanhas de caju**  
**1/4 xícara de água filtrada**  
**3 cm de fava de baunilha**

Deixe as castanhas de molho em água fria por 6 horas. Escorra e bata no liquidificador com a água filtrada e a fava de baunilha. Coe com um voal, pano de prato novo ou um coador de malha fina.

**Patrícia Helu**

## Molho de Tomate

**4 tomates médio sem pele e sementes**  
**1 xícara de chá cheia de tomate seco**  
**2 colheres de sopa de azeite de oliva**  
**1/4 de xícara de manjericão**  
**1/4 de xícara de castanhas**  
**1/2 col. de chá de páprica picante**  
**1/4 de col. de chá de pimenta-caiena**  
**5 tâmaras sem caroço picadas**  
**sal marinho a gosto**

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter um molho com pequenos pedaços. Pode ser servido frio ou aquece-lo rapidamente.

**Patrícia Helu**

## Ganache Raw

**1 copo e 3/4 de amêndoas cruas**  
**2 bananas grandes bem maduras**  
**1 colher (sopa) de óleo de coco**  
**2 colher (sopa) de agave**  
**2 1/2 colheres (sopa) de cacau**  
**pitada de sal do himalaia**

Em um processador, colocar as amêndoas cruas e processar por 10 minutos, até que se forme uma manteiga. Adicionar as bananas, o óleo de coco, o agave, o cacau e o sal e processar até ficar cremoso.

**Nathália Guimarães**

## Farinha funcional

**80 g de gergelim torrado**  
**80 g de farinha de mandioca**  
**40 g de castanha-do-Pará ou caju**  
**80 g de farinha de milho em flocos**  
**40 g de semente de chia**

Triture todos os ingredientes no liquidificador ou no processador.

**Patrícia Helu**

## Farofa funcional

**4 tomates médio sem pele e sementes**  
**2 dente de alho macerado**  
**1 cebola picadinha**  
**1 colher (sopa) de manteiga ghee**  
**1/2 colher (café) de cúrcuma**  
**salsinha e cebolinha a gosto**  
**sal de ervas a gosto**  
**1 medida de farinha funcional**

Em uma frigideira aqueça o ghee e coloque o alho até dourar bem. Acrescente a cebola picadinha e refogue por 10 minutos. Adicione a cúrcuma, acrescente a farinha e os demais ingredientes da farofa e incorpore bem.

**Patrícia Helu**

## Queijo de castanha

**1 xícara de castanhas de caju cruas**  
**1 xícara de leite vegetal**  
**2 colher (chá) de agar-agar**  
**1 colher (chá) de misso**  
**1 colher (sopa) de azeite**  
**1 pitada de sal**

No processador bata as castanhas de caju. Leve o leite vegetal para ferver com o agar-agar por 3 minutos. Misture e processe todos os ingredientes. Despeje em um recipiente untado e aguarde esfriar bem. Desenforme.

**Thanile Reis**



puravida

# Premium Superfoods



VIVA EM SEU MELHOR  
COM O MELHOR DA NATUREZA.

[WWW.PURAVIDA.COM.BR](http://WWW.PURAVIDA.COM.BR)



# NATURAL VIBE

Com produção executiva de Luana Ferreira, o livro Vibe Vegan é oferecido gratuitamente em seu formato digital pelo movimento Natural Vibe. Sua venda e distribuição por terceiros é expressamente proibida.

As receitas aqui apresentadas não refletem as necessidades nutricionais de qualquer indivíduo. Cada pessoa possui necessidades diferentes e a avaliação deve ser realizada por um profissional de saúde.

As imagens do livro são de caráter ilustrativo.

**VEM COM A GENTE!**



@naturalvibe\_  
@luanaferreiramoura



facebook/naturalvibetv



youtube/canalnaturalvibe

[www.naturalvibe.com.br](http://www.naturalvibe.com.br)