

10 Receitas Veganas Deliciosas

Receita 1: Bolo de Cenoura Vegano

Ingredientes:

- 3 cenouras médias raladas
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 1/2 xícara de óleo vegetal
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 pitada de sal

Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 180°C.
2. Bata no liquidificador a cenoura, o açúcar e o óleo até formar um creme.
3. Misture a farinha, o fermento e o sal em uma tigela.
4. Junte o creme do liquidificador aos ingredientes secos e misture bem.
5. Despeje a massa em uma forma untada e asse por 35-40 minutos.

Receita 2: Quinoa com Legumes Salteados

Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa
- 2 xícaras de água
- 1 cenoura cortada em tiras
- 1 abobrinha picada
- 1/2 pimentão vermelho picado
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

1. Lave a quinoa e cozinhe com a água até secar (aprox. 15 min).
2. Em uma frigideira, aqueça o azeite e refogue os legumes até ficarem macios.
3. Misture a quinoa cozida aos legumes, tempere e sirva.

10 Receitas Veganas Deliciosas

Receita 3: Hambúrguer de Grão-de-Bico

Ingredientes:

- 2 xícaras de grão-de-bico cozido
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1/2 xícara de farinha de aveia
- Salsinha picada a gosto
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

1. Amasse o grão-de-bico até virar uma pasta.
2. Misture os demais ingredientes até formar uma massa homogênea.
3. Modele hambúrgueres e grelhe em frigideira antiaderente até dourar.

Receita 4: Sopa de Abóbora com Gengibre

Ingredientes:

- 500g de abóbora picada
- 1 cebola picada
- 1 pedaço pequeno de gengibre ralado
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal a gosto
- Água o suficiente para cobrir os ingredientes

Modo de Preparo:

1. Refogue a cebola no azeite até ficar transparente.
2. Adicione a abóbora e o gengibre, cubra com água e cozinhe até a abóbora amolecer.
3. Bata a sopa no liquidificador até ficar cremosa e ajuste o sal.

Receita 5: Salada de Grãos com Molho de Tahine

Ingredientes:

10 Receitas Veganas Deliciosas

- 1 xícara de lentilhas cozidas
- 1/2 xícara de quinoa cozida
- Tomate cereja cortado ao meio
- Cebola roxa fatiada
- Salsinha picada
- Molho: 2 colheres de sopa de tahine, suco de 1 limão, água para diluir, sal e pimenta

Modo de Preparo:

1. Misture os grãos com os vegetais.
2. Prepare o molho misturando o tahine, limão, água, sal e pimenta.
3. Regue a salada com o molho e sirva.

Receita 6: Espaguete ao Molho de Tomate e Manjericão

Ingredientes:

- 200g de espaguete integral
- 4 tomates maduros picados
- 2 dentes de alho picados
- Folhas de manjericão fresco
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

1. Cozinhe o espaguete conforme instruções da embalagem.
2. Refogue o alho no azeite, adicione os tomates e cozinhe até formar molho.
3. Misture o espaguete com o molho, tempere e finalize com manjericão.

Receita 7: Wrap de Vegetais com Hummus

Ingredientes:

- Tortilla integral
- Hummus (pasta de grão-de-bico)
- Pepino em tiras

10 Receitas Veganas Deliciosas

- Cenoura ralada
- Folhas verdes (alface, rúcula)
- Tomate em fatias

Modo de Preparo:

1. Espalhe o hummus sobre a tortilla.
2. Coloque os vegetais por cima.
3. Enrole formando o wrap e sirva.

Receita 8: Panqueca de Aveia e Banana

Ingredientes:

- 1 banana madura amassada
- 1/2 xícara de farinha de aveia
- 1/2 xícara de leite vegetal
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Canela a gosto

Modo de Preparo:

1. Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea.
2. Despeje porções na frigideira antiaderente quente.
3. Cozinhe até dourar dos dois lados.

Receita 9: Risoto de Cogumelos Vegano

Ingredientes:

- 1 xícara de arroz arbóreo
- 200g de cogumelos fatiados
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 litro de caldo de legumes
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal e pimenta a gosto

10 Receitas Veganas Deliciosas

Modo de Preparo:

1. Refogue a cebola e o alho no azeite.
2. Adicione os cogumelos e cozinhe até dourar.
3. Acrescente o arroz e mexa por 1 minuto.
4. Vá adicionando o caldo aos poucos, mexendo até o arroz ficar cremoso.
5. Tempere e sirva.

Receita 10: Bolinhos de Batata Doce e Linhaça

Ingredientes:

- 2 xícaras de batata doce cozida e amassada
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça (linhaça + água)
- 1/2 cebola picada
- Sal, pimenta e ervas a gosto
- Farinha de trigo para dar ponto

Modo de Preparo:

1. Misture a batata doce, a linhaça hidratada, a cebola e os temperos.
2. Acrescente farinha até dar ponto para modelar bolinhos.
3. Frite em óleo quente ou asse até dourar.