



educação socioambiental através da culinária

LIVRO DE RECEITAS

Bebidas e Sobremesas

Este livreto contém receitas gratuitas, veganas e deliciosas para você se aventurar na cozinha. Quando prepará-las, que tal tirar uma foto e nos marcar no instagram? Adoraremos ver o resultado!

Alimentamente 2021

contato@alimentamente.org

www.alimentamente.org

— BOLO DE MILHO



SOBREMESA



8 pessoas



40 min

ingredientes

- 1 xíc de de água filtrada
- 1/3 xíc de óleo vegetal
- 1 e 1/2 xíc de milho cozido
- 1/2 xíc de coco ralado não adoçado
- 3/4 xíc de açúcar demerara
- 1 xíc de fubá
- 1 cs de vinagre branco ou de maçã
- 1 cs de fermento químico em pó
- uma pitada de sal

preparo

Num processador, adicione o milho já cozido e triture bem. Acrescente a água, o óleo vegetal, o açúcar, o fubá e o sal e bata até ficar homogêneo.

Em seguida, misture o coco ralado, o vinagre e o fermento e misture delicadamente com uma espátula até incorporar.

Unte uma forma, desepeje a massa nela e leve ao forno pré aquecido por aproximadamente 25 min ou até dourar.

Esperre a massa esfriar para desenformar e sirva.



— BROWNIE DE FEIJÃO PRETO



SOBREMESA



8 pessoas



50 min

ingredientes

- 3 xíc de feijão preto cozido e drenado
- 2 xíc de açúcar mascavo
- 1 xíc de aveia em flocos finos
- 8 cs de óleo de coco ou azeite
- uma pitada de sal
- 4 cs de cacau em pó
- 1 cc de bicarbonato de sódio
- 1 cs de vinagre de maçã
- 200 g de barra de chocolate amargo vegano

preparo

Cozinhe o feijão preto com água até que fique bem macio. Escorra a água com escorredor e lave bem os grãos, depois deixe esfriar.

No processador, bata o feijão com açúcar, aveia, óleo de coco, sal e cacau em pó, até formar uma mistura homogênea.

Em seguida, acrescente o bicarbonato e o vinagre de maçã e bata novamente, até incorporar. Retire do processador e junte o chocolate vegano picado na massa, misturando com uma espátula.

Despeje a massa em uma assadeira untada e polvilhada com cacau em pó. Asse em forno pré aquecido a 200 graus por 15 a 20 minutos.



— CHÁ GELADO E GASEFICADO DE HIBISCO



BEBIDA



750 ml



15 min

ingredientes

- 100 ml de água filtrada
- 2 cs de flor de hibisco desidratada
- 3 cs de açúcar demerara
- 500 ml de água com gás
- gelo

preparo

Ferva 100ml de água filtrada e, ao atingir a fervura, desligue a panela e acrescente o hibisco. Deixe tampado infusionando por pelo menos 5 minutos.

Peneire o chá e dilua o açúcar demerara no líquido, misturando bem. Acrescente o chá concentrado em uma jarra com bastante gelo e finalize com a água com gás.

Experimente outros sabores, como chá de capim limão, gengibre, chá preto, por exemplo!



— LEITE E RICOTA VEGETAL



PASTINHA



8 pessoas



30 min

ingredientes

- 200 g de amendoim cru
- 500 ml de água filtrada (para o leite)
- 1/4 xíc de azeite
- 1/2 molho de cebolinha
- 3 cs de cúrcuma em pó
- 1 limão
- 1/2 molho de salsinha

preparo

Hidrate o amendoim em água filtrada por 4 horas. Descarte essa água e triture no liquidificador por 2 minutos com água filtrada. Coe com auxílio de voal ou perfex sem perfume. O líquido é o leite vegetal, que pode ser utilizado como substituto de leite em diversas receitas. O que sobra no voal que virará a ricota.

Numa tigela, misture o bagaço do amendoim com o azeite, limão, cebolinha picada, cúrcuma e levedo, até obter uma mistura homogênea. Prove e acerte o sal.

Caso necessário, adicione mais azeite, pois a gordura que irá ajudar a condensar o amendoim. A ricota pode ser armazenada em geladeira e consumida em até 4 dias. Experimente outros temperos!



— VITAMINA DE BANANA E MARACUJÁ



BEBIDA



700 ml



15 min

ingredientes

- 600 ml de leite vegetal
- 2 maracujás
- 3 bananas

preparo

Utilize o leite vegetal da receita anterior. Coloque-o no liquidificador, junto com as bananas cortadas e o maracujá. Bata todos os ingredientes e está pronto para servir!

Experimente outras combinações de frutas: mamão com laranja, morango com hortelã, abacate com kiwi...

