Alimentamente

educação socioambiental através da culinária

LIVRO DE RECEITAS

Oficinas Profesp
Bravo e Charlie - Tarde

Este livreto contém as receitas que foram preparadas nas oficinas realizadas com as turmas Bravo e Charlie do turno da Tarde no Profesp, CPOR.

Alimentamente 2018

contato@alimentamente.org
www.alimentamente.org

Hambúrguer de Beterraba

PRINCIPAL | 12 pessoas | 40 min

ingredientes

- 200 g de beterraba
- 200 g de cenoura
- 300 g de farinha de trigo integral ou de arroz
- 1 molho de alecrim
- 1 xíc de azeite extra virgem
- Sal e pimenta à gosto

preparo

Lave, descasque e rale as beterrabas e cenouras. Pique as folhas de alecrim em quantidade à gosto. Junte todos em uma tigela, e adicione a farinha aos poucos. Adicione 100 ml de azeite. Misture todos os ingredientes, amassando-os bem juntos para criar liga. Adicione mais farinha e azeite na medida em que for necessário para conseguir moldar hambúrginhos com as mãos.

Quando for possível fazer os hambúrguinhos, faça vários do tamanho que for interessante para a refeição, e em seguida coloque-os na frigideira com apenas um fio de azeite, ou no forno em fôrma untada. Deixe até dourar, de tampa fechada, por cerca de 10 minutos!

Trufinhas Veganas

SOBREMESA 10 pessoas 30 min

ingredientes

- 300 g amendoim torrado
- 150 g banana passa
- 150 g uva passa
- 150 g coco ralado
- 50 g cacau em pó
- 2 cs de óleo de coco

preparo

Coloque todos os ingredientes (menos o coco ralado!) em um processador de alimentos e bata. Ocasionalmente, desligue o aparelho e misture a massa, para que não haja ingredientes inteiros na massa homogênea.

Uma vez que a massa estiver pronta, coloque-a em uma tigela, e com pequenas porções da massa, faça trufinhas, do tamanho de brigadeiros. Enrole-os no coco ralado, e estarão prontos para servir!

Suco de Melancia com Abacaxi

suco 6 pessoas 20 min

ingredientes

- 1 melancia
- 1 abacaxi

preparo

Lave e descasque a melancia e o abacaxi. Corte-os em pedaços grandes e bata-os no liquidificador. Coe somente se não gostar dos deliciosos pedacinhos de fibra desses frutos!

Requeijão de Inhame

PASTINHA 400 g 30 min

ingredientes

- 500 g de inhame
- 2 limões galegos ou tahiti
- 1/3 de molho de tomilho ou cebolinha
- 1/2 cebola
- 1 xíc de azeite extravirgem

preparo

Cozinhe os inhames inteiros, com casca, até ficarem macios (espete um garfo para testar). Despeje-os em um escorredor e, com água fria corrente, descasque-os. Em seguida, corte-os em pedaços médios.

Descasque a cebola e corte grosseiramente. Esprema o suco dos limões. Separe as folhas do galho do alecrim. Acrescente todos os ingredientes no liquidificador e bata, até obter um creme homogêneo. Adicione o azeite aos poucos e um pouco de água filtrada, se necessário.

Coloque em um recipiente, prove e acerte o sal, pimenta e limão. Experimente outros temperos e fazer com aipim!

Maionese de Couve Flor

PASTINHA 400 g 30 min

ingredientes

- 300 g de couve flor assada
- 1/3 xíc de azeite
- 1 limão galego ou tahiti
- 1 dente de alho

preparo

Cozinhe a couve flor em água até ficar bem molinha. Descarte a água do cozimento e despeje a couve flor em um liquidificador.

Adicione os demais ingredientes e bata no liquidificador, até obter uma mistura homogênea.

Tempere com sal e pimenta a gosto, e mais limão, caso necessário.

Panqueca de Grão de Bico

LANCHE 4 pessoas 40 min

ingredientes

- 1 xíc de grão de bico seco, deixada de molho por 12 horas
- 2 xíc de folhas de espinafre
- 2 xíc de água filtrada
- 3⁄4 colher de chá de sal
- 3 cs de azeite extravirgem

Esta receita foi preparada a partir do trabalho de Carol Perdigão, no Blog Experiência Vegana:
www.experienciavegana.com

preparo

Hidrate o grão de bico por 12 horas. Bata as folhas de espinafre com a água no liquidificador, até obter um suco. Coe com um voal e reserve.

Coloque o grão de bico no liquidificador com metade do suco de espinafre e o sal. Bata até formar um creme e vá acrescentando o restante do suco aos poucos. A consistência final deve ser líquida porém espessa, como uma sopa cremosa. Prove e acerte o sal.

Pincele uma frigideira anti-aderente com azeite, coloque uma concha da massa de panqueca e espalhe até formar uma camada fina e redonda. Leve ao fogo baixo e cozinhe até que a panqueca comece a dourar embaixo e a parte de cima já pareça cozida. Vire e deixe dourar do outro lado. Recheie como preferir.

Leite e Ricota Vegetal

PASTINHA 6 pessoas 20 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
- 2 cs de levedo nutricional (opcional)

preparo

Hidrate os amendoins em água filtrada por 2 horas. Descarte essa água e triture no liquidificador por 2 minutos.

Coe com auxílio de voal ou perfex sem perfume. O líquido é o leite de amendoim, que pode ser utilizado como substituto de leite em diversas receitas. O que sobra no voal se tornará 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 400 ml 15 min

ingredientes

- 300 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!