

DELICIOSAS
RECEITAS
VEGETARIANAS
DE A a Z



Copyright© 1999 - 2002 - CRISTONLINE® - Todos os direitos reservados

www.cristonline.kit.net

SUMÁRIO

1. Almôndegas de soja.....	5
2. Almôndegas de arroz e feijão	5
3. Arroz integral	6
4. Assado de arroz com requeijão	6
5. Assado de glúten.....	6
6. Assado de nozes	6
7. Assado de palmito	7
8. Assado de queijo de soja	7
9. Assado de soja com palmito	8
10. Bacalhoadas vegetarianas	8
11. Barra de aveia e maçã.....	9
12. Barrinhas de cereais	9
13. Batida energética.....	10
14. Berinjela à provençal	10
15. Berinjela assada	10
16. Bife de lentilha	11
17. Biscoito de aveia	11
18. Biscoito de aveia e banana	11
19. Bolinho de arroz	12
20. Bolinho de batata	12
21. Bolinho de glúten	12
22. Bolinho de grão-de-bico	12
23. Bolinho de maçã e passas.....	13
24. Bolo de brócolis	13
25. Bolo de farinha de soja	14
26. Bolo de goiabada com banana	14
27. Bolo de legumes	14
28. Bolo de tomates.....	15
29. Bolo integral.....	15
30. Bolo nutritivo com fibras	16
31. Bolo salgado de milho	16
32. Brócolis e castanha de caju sobre arroz.....	16
33. Cajuzinho de soja	16
34. Calzone integral.....	17
35. Charutinhas de repolho	17
36. Chuchu ao forno	17
37. Cogumelos à parmegiana	18
38. Couve-flor com queijo.....	18
39. Cozido irlandês de cevada.....	18
40. Crepes	19
41. Cuscuz vegetariano.....	19
42. Empadas de palmito.....	20
43. Esfiha de soja	20
44. Espinafre com ovos cozidos	21
45. Farofa de talos e folhas	21
46. Fataier de espinafre (prato sírio).....	21

47. Feijão de soja	22
48. Feijoada vegetariana	22
49. Glúten	23
50. Grão-de-bico à moda indiana	23
51. Hambúrguer de berinjela	24
52. Hambúrguer de lentilha.....	24
53. Hambúrguer de soja	25
54. Iogurte caseiro.....	25
55. Lasanha de abóbora e espinafre.....	25
56. Lasanha de berinjela	26
57. Lasanha de tofu e espinafre	26
58. Leite de soja.....	27
59. Macarrão com brócolis	28
60. Maionese cozida	28
61. Maionese de soja	28
62. Margarina de soja	28
63. Massa de soja simples.....	28
64. Mingau de aveia com água de coco.....	29
65. Molho francês	29
66. Mousse de maracujá	29
67. Omelete de azeitonas.....	29
68. Panquecas integrais de frutas	29
69. Pão de aveia	30
70. Pão de azeitona	30
71. Pão integral ou de centeio	31
72. Patê de palmito	31
73. Patê de queijo	31
74. Patê de soja.....	31
75. Pizza de ricota.....	32
76. Pudim de banana	32
77. Pudim de batatas.....	32
78. Queijo de soja (Tofu).....	33
79. Quibe assado	33
80. Quibe de queijo.....	33
81. Quibe vegetariano	34
82. Refogado com uva passa	34
83. Risoto vegetariano	34
84. Salada colorida	35
85. Salada completa	35
86. Salada de berinjela	36
87. Salada de grão-de-bico	36
88. Salada de soja.....	36
89. Salada especial e apetitosa	37
90. Sopa de cebola com baroa e aveia	37
91. Sopa de milho verde com acelga	37
92. Sopa gelada de pepino	37
93. Sopa verde	38
94. Soufflê de cenoura com queijo	38
95. Sundae de banana	38
96. Taça de goiaba e ricota	39
97. Tofu mexido	39

98. Tomates secos.....	39
99. Torta de aveia	40
100. Torta de batatas.....	40
101. Torta de legumes.....	40
102. Torta de soja	41
103. Tortinha de banana	42
DICAS ÚTEIS DE COZINHA.....	43
DICAS PARA SE TORNAR UM VEGETARIANO	48

1. ALMÔNDEGAS DE SOJA

1 xícara de massa de soja
1 xícara de tomate picado
Cebola, sal, alho e cheiro verde picado
1 colher de sopa rasa de margarina
1 ovo
3 colheres de sopa de queijo ralado

Refogue, em óleo, todos os temperos e os tomates. Junte a massa de soja e a margarina. Deixe esfriar um pouco e ponha o ovo inteiro. Misture e dê o ponto com um pouco de farinha de trigo. Faça as almôndegas e deixe cozinhá-las em molho de tomate; também podem ser fritas em óleo quente.

2. ALMÔNDEGAS DE ARROZ E FEIJÃO

2 xícaras (chá) de feijão cozido e temperado
1 xícara (chá) de arroz cozido e temperado
2 ovos cozidos e passados pela peneira grossa
3 colheres (sopa) de farinha de trigo
2 colheres (sopa) de salsa picada
Sal a gosto
1 ovo batido
Farinha de rosca
Óleo para fritura

RECHEIO

3 colheres (sopa) de azeite
1/2 colher (sopa) de alho picado
1 cebola média bem picada
300 gramas de proteína vegetal texturizada (PVT)
1 folha de louro
1 tablete de caldo de legumes esfarelado
1 colher (sopa) de cheiro verde picado
1 colher (sopa) de queijo cremoso
Sal se necessário

Coloque o feijão e o arroz numa vasilha, amasse bem com o garfo. Despeje numa panela, leve ao fogo, junte os ovos, a farinha de trigo, a salsa, mexendo sempre, acerte o sal, até soltar do fundo da panela (mais ou menos 5 a 7 minutos). Deixe esfriar, faça os bolinhos, recheie, passe no ovo batido, na farinha de rosca e frite em óleo quente.

RECHEIO

Numa panela aqueça o azeite, doure o alho, a cebola, junte a proteína vegetal, a folha de louro, o caldo de legumes, refogue até secar (aproximadamente 10 minutos). Desligue o fogo, coloque o cheiro verde, o queijo cremoso e acerte o sal. Recheie as almôndegas.

3. ARROZ INTEGRAL

Para cada xícara de arroz, use 2 xícaras de água. Ponha a água na panela de pressão com cebola, alho, tomate etc., e leve ao fogo. Quando abrir fervura, coloque o arroz lavado e escorrido e cozinhe por 2 minutos. Desligue o fogo e deixe-o assim de molho por 2 horas. Leve a panela de volta ao fogo, coloque o sal e o óleo e cozinhe na pressão por 25 a 30 minutos. Se não tiver panela de pressão, cozinhe-o então em fogo brando até secar, e deixe-o então em um lugar morno para acabar de amolecer, ou embrulhe a panela em bastante jornal (longe do fogo) e deixe assim por 1/2 hora, e verá como estará solto e macio.

4. ASSADO DE ARROZ COM REQUEIJÃO

2 xícaras de arroz cozido
1/2 pimentão verde, picado
1/4 de xícara de salsão picado
1 cebola picada
3 colheres de sopa de óleo
2 colheres de sopa de molho japonês (Shoyu)
1/2 xícara de requeijão
1/2 xícara de nozes picadinhas
2 ovos batidos
Sal

Refogue a cebola com o salsão no óleo. Junte o molho japonês. Retire do fogo e acrescente os demais ingredientes e asse em forma untada por 45 minutos. Salpique queijo ralado por cima.

5. ASSADO DE GLÚTEN

2 xícaras de glúten cozido
1/2 xícara de castanhas-do-pará
2 ovos batidos
2 ovos cozidos, picados
1 cebola grande
2 colheres de sopa de massa de tomate
2 colheres de sopa de óleo
Cheiro verde, 1 folha de louro

Moa o glúten com as castanhas e a cebola. Junte os demais ingredientes e a folha de louro quebradinha. Ponha sal à vontade. Ponha em uma forma untada um pouco de molho em que você cozinhou as fatias de glúten. Na falta dele, então um pouco de molho japonês. Ponha nessa forma toda a mistura e, sobre essa, um pouco mais de molho. Forno moderado por 1 hora. Ao retirar do forno, se tiver mais molho, acrescente mais sobre o assado.

6. ASSADO DE NOZES

4 cebolas médias
5 tomates
2 cenouras médias raladas

3 fatias de pão integral esfareladas
1/2 xícara de suco de legumes
100 gramas de amêndoas moídas
100 gramas de castanhas de caju moídas

Refogue as cebolas na panela por 5 minutos. Junte tomates, cenoura ralada, farelo de pão, suco de legumes e cozinhe por 15 minutos. Junte as castanhas e amêndoas e despeje numa forma de pão. Asse a 200 graus centígrados por meia hora.

7. ASSADO DE PALMITO

MASSA

3 ovos
1 1/2 xícara de leite
1/2 xícara de óleo
2 xícaras de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento em pó
1/2 colher (chá) de sal a gosto

RECHEIO

4 tomates médios, sem pele, cortados em pedaços
1 cebola média picada
3 colheres (sopa) de azeite
600 gramas de palmito em conserva, escorrido e picado
1/2 colher (sopa) de farinha de trigo
1 1/2 colher (sopa) de salsinha picada
1/4 de xícara de azeitona verde, sem caroço cortada em lascas, cerca de 50 gramas
1/2 colher (chá) de sal a gosto

Numa panela, refogue o tomate e a cebola no azeite, em fogo alto, com a panela tampada, por cerca de 10 minutos ou até os tomates começarem a desmanchar. Acrescente o palmito e cozinhe por mais 3 minutos. Junte a farinha, a salsinha, a azeitona, o sal e cozinhe, mexendo até ferver.

Após preparar o recheio e com o forno pré-aquecido a 180 graus, bata bem todos os ingredientes da massa no liquidificador. Unte um refratário com azeite e coloque metade da massa batida. Espalhe o recheio e cubra com o restante da massa. Leve ao forno pré-aquecido e asse por 40 minutos ou até ficar firme e começar a dourar. Rende 8 porções.

8. ASSADO DE QUEIJO DE SOJA (TOFU)

2 xícaras de queijo de soja
1 xícara de tomate picado
2 colheres de sopa de óleo
3 colheres de sopa de cebola ralada (grosso)
3 colheres de sopa de molho de soja (Shoyu)
1 folha de louro em pedaços
Sal a gosto
2 ovos batidos
1 colher de sopa de farinha de trigo
1/4 de xícara de farinha de rosca

Salsa, cebolinha picadas

1/2 xícara de nozes picadas ou creme de amendoim

Frite a cebola no óleo. Junte o tomate batido no liquidificador, a folha de louro e o molho de soja e deixe cozinhar ligeiramente. Retire do fogo. Acrescente o queijo de soja desmanchado e os ovos batidos. Junte os demais ingredientes. Ponha em uma travessa de vidro redonda untada e asse em forno quente por uns 40 a 45 minutos.

9. ASSADO DE SOJA COM PALMITO

2 copos de feijão-soja cozido

1 copo de batata cozida e picada em cubinhos

1 vidro de palmito picadinho e escorrido

2 colheres (sopa) de pimentão picado (ou pouco mais)

2 colheres (sopa) de óleo

Alho

1/2 a 1 copo de tomate picado ou molho de tomate

1 gema

2 claras em neve

1 gema para pincelar

1/4 copo de farinha de rosca

Sal

Passa o feijão-soja e o pimentão no multi-processador ou liquidificador e misture com as batatas. Junte os temperos. Misture os demais ingredientes e por último as claras em neve. Coloque em forma untada com óleo e salpicada com farinha de rosca. Pincele todo o assado com a gema batida e misturada com um pouquinho de óleo. Asse em forno moderado até dourar e ficar firme.

10. BACALHOADA VEGETARIANA

6 batatas médias com casca

1 xícara de molho de tomate

1 vidro de leite de coco

2 cebolas em rodela grossas

1/4 de xícara de óleo ou azeite de oliva

1 folha de louro quebrada

1 colher de chá de molho de soja

1 colher de chá de pedaços de glúten cozido

2 ovos cozidos e em fatias

1/2 pimentão verde em rodela

Azeitonas pretas

Galhinhos de salsa

Sal a gosto

Cozinhe as batatas com casca; depois de cozidas e descascadas, corte cada uma pelo meio e arrume-as numa forma ou assadeira, de tal maneira que as partes cortadas estejam voltadas para cima; salpique com sal. Em seguida, ponha os pedaços de glúten cozido. Em separado, frite as cebolas no óleo, mas só um pouco. Acrescente o molho de tomate, o louro, o molho de soja, o leite de coco e o sal, e deixe ferver uns 2 ou 3 minutos. Ponha então essa mistura, às colheradas, em cima da batata e do glúten, e asse

por uns 20 minutos. Retire do forno e enfeite com rodela de pimentão, as fatias de ovos, azeitonas e galhinhos de salsa. Sirva a seguir.

Há outra maneira de cozinhar as fatias de glúten para que recebam um bom tempero: em vez de cozinhá-las num molho de tomate, ponha-as no feijão já cozido e temperado, e com bastante caldo, e cozinhe na panela de pressão 15 a 20 minutos. Terão um sabor diferente. O feijão pode ser usado para comer como sempre. As fatias de glúten, depois de cozidas, podem ser usadas de muitas maneiras: bife à milanesa, em guisados; ou moídas em assados, bolinhos, recheios, molhos etc.

11. BARRA DE AVEIA E MAÇÃ

700 gramas de maçã
1/4 de xícara (chá) de uva-passa
Suco de meio limão
1 colher (chá) de canela em pó
2 xícaras (chá) de farinha integral
1 xícara (chá) de aveia em flocos
1 colher (chá) de sal
250 gramas de margarina
3/4 de xícara (chá) de açúcar mascavo
Margarina e farinha para untar

Ligue o forno em temperatura média (180 graus). Unte uma assadeira (25x15cm): espalhe um pouco de margarina com um pedaço de papel-toalha para ficar bem uniforme e polvilhe farinha. Descasque as maçãs e retire os miolos. Corte as maçãs ao meio e apoie a parte plana sobre uma tábua. Com uma facinha afiada, corte fatias bem finas. Coloque o suco de limão, a canela, as uvas-passa e as fatias de maçã numa tigela e misture bem. Coloque a margarina e o açúcar mascavo numa panela pequena e leve ao fogo baixo para derreter. Coloque a farinha integral, a aveia e o sal numa tigela e misture bem. Junte a margarina e o açúcar derretidos aos ingredientes secos. Mexa com uma colher de pau até ficar homogêneo. Separe esta massa em duas porções iguais. Acrescente uma porção da massa sobre a assadeira untada e aperte com as mãos, cobrindo todo o fundo. Acrescente as maçãs reservadas sobre a massa. Acrescente a outra porção de massa sobre o recheio e aperte bem com as mãos, cobrindo todos os espaços. Leve a assadeira ao forno pré-aquecido por 25 minutos ou até que comece a dourar. Retire do forno, espere 10 minutos e corte com uma faca as barras de cereais do tamanho desejado. Após esfriarem, conserve em recipiente com tampa em local seco e arejado. Rende 15 porções.

12. BARRINHAS DE CEREAIS

100 gramas de creme de amendoim
2 colheres (sopa) de margarina
4 colheres (sopa) de glicose de milho (Karo)
2 colheres (sopa) de chocolate em pó
2 1/2 xícaras de uvas passas sem semente
1 colher (sopa) coco ralado

Em uma panela, coloque o creme de amendoim, a margarina e a glicose de milho. Leve ao fogo, mexendo sempre até ferver. Retire do fogo e misture o cacau em pó. Em outra vasilha, misture todos os outros ingredientes. Mexa bem e junte a mistura quente. Unte

uma forma pequena com margarina e despeje a mistura. Alise a superfície e leve à geladeira por três horas. Depois desse tempo, retire da geladeira e corte em quadradinhos.

13. BATIDA ENERGÉTICA

- 1 copo de leite de soja**
- 1 copo de iogurte natural**
- 2 bananas nanicas picadas**
- 1 colher (sopa) de coco ralado**
- 1 colher (sopa) de aveia em flocos**
- 2 colheres (sopa) de mel**
- 1/2 maçã com casca e sem sementes**
- 1 dente de alho descascado**

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata, até obter uma mistura homogênea. Sirva em seguida. Essa bebida é ideal para o desjejum, por ser rica em vitaminas e minerais.

14. BERINJELA À PROVENÇAL

- 1 kg de berinjela**
- 2 dentes de alho picadinhos**
- 2 1/2 colheres (sopa) de suco de limão**
- 1 colher (sopa) de azeite**
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada**
- Sal a gosto**

Aqueça o forno a 180°. Arrume as berinjelas numa assadeira, numa só camada, e leve-as ao forno para assar por 35 a 40 minutos. Retire-as, deixe-as esfriar e retire suas cascas. Corte-as ao meio pelo comprimento e, com cuidado, remova as sementes. Pique bem a polpa das berinjelas. Coloque as berinjelas picadas numa frigideira, junte o alho, uma colher do suco de limão e sal. Tampe e leve ao fogo médio para cozinhar por 20 a 25 minutos, mexendo de vez em quando. Tire do fogo e deixe esfriar. Acrescente o azeite, o suco de limão restante e a salsinha picada.

15. BERINJELA ASSADA

- 1 beringela média**
- 2 colheres de sopa de óleo**
- 3 colheres de sopa de cebola picada**
- 2 colheres de sopa de pimentão picado**
- 2 colheres de sopa de salsa picada**
- 1 colher de sopa de molho de soja**
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo**
- 3 ou 4 tomates em rodela**
- Fatias de pão com margarina**
- 3 colheres de sopa de queijo ralado**
- Sal a gosto**
- 1 dente de alho picado**

Descasque e corte a beringela e cozinhe-a em água e sal. Escorra a água e ponha à parte. Frite a cebola e o alho no óleo, junte o pimentão, a salsa, o molho de soja e sal, e cozinhe um pouquinho. Acrescente a farinha, mexendo bem, e junte uma xícara do líquido e a beringela. Forre uma assadeira grande com as fatias de pão e despeje sobre elas a mistura. Cubra com as fatias de tomate e salpique queijo ralado sobre tudo. Asse e sirva quente.

16. BIFE DE LENTILHA

4 xícaras de lentilha cozida e escorrida

1 xícara de castanha-do-pará

2 colheres (sopa) de farinha de trigo

3 ovos

Cheiro-verde

Óleo para fritar

Sal

Passa a lentilha e a castanha pela máquina de moer ou processador de alimentos. Misture os demais ingredientes agregando-os bem. Forme os bifés e frite em óleo quente. Se preferir, leve ao forno depois de frio, cobertos com molho de tomate e mussarela ralada, para gratinar.

17. BISCOITO DE AVEIA

1/2 xícara de margarina

1 xícara de açúcar

2 ovos

2 colheres (chá) de fermento em pó

1 xícara de farinha de trigo

2 xícaras de aveia

1 colher (chá) de essência de baunilha

Em uma tigela, misturar bem todos os ingredientes. Colocar porções em assadeira untada e polvilhada com farinha de trigo. Enfeitar com passas ou nozes e assar em forno moderado por 10 minutos.

18. BISCOITO DE AVEIA E BANANA

1 1/2 xícara de farinha de trigo

1 colher (chá) de fermento em pó

1 colher (chá) de sal

1 colher (chá) de canela em pó

1 xícara de açúcar

2/3 de xícara de margarina

2 ovos batidos

1 xícara de banana amassada

1 1/2 xícara de aveia crua

1/2 xícara de castanha ralada

Peneire os cinco primeiros ingredientes. Junte a margarina quase derretida, os ovos e a metade da banana, batendo bem. Adicione a banana restante, a aveia e as castanhas,

misturando bem. Deixe cair às colheradas, num tabuleiro untado e asse em forno médio, até dourar. Deixe esfriar antes de retirar da forma.

19. BOLINHO DE ARROZ

6 xícaras de arroz cozido

1 cebola

1 dente de alho, salsinha, cebolinha e pouco manjeriço, todos picados

3 ovos

1 xícara de trigo integral ou aveia fina e pouco sal, ou tempero vegetal

Formar bolinhos e colocá-los em assadeira untada, pincelando a superfície de cada bolinho com óleo. Assar em forno moderado por 30 minutos. Servir com hortaliças cozidas ou molho de tomates. Se gostar, pode-se misturar 1 xícara de castanhas do Pará picadas.

20. BOLINHO DE BATATA

1 xícara de ricota fresca peneirada

1/2 cebola média ralada

3 xícaras de batatas cozidas e amassadas

200 g de flocos de milho sem açúcar

1 ovo batido com meia xícara de leite

1 ovo

Sal

Triture os flocos de milho. Reserve. Faça uma mistura com a ricota, a cebola, o sal, o ovo e a batata. Unte as mãos com margarina e molde os bolinhos. Passe-os pelos flocos de milho, pelo ovo com leite e, novamente, pelos flocos de milho. Asse-os em forno quente (200°), durante 15 minutos aproximadamente.

21. BOLINHO DE GLÚTEN

2 xícaras de glúten cozido e moído

1 xícara de farinha de rosca

1 cebola média, ralada

1 colher de sopa de molho japonês

2 ovos batidos

2 colheres de sopa de óleo

Salsa

Sal a gosto

Refogue a cebola no óleo até dourar. Junte o molho japonês. Misture os demais ingredientes. Faça os bolinhos e frite em pouco óleo. Pode também assá-los em banho-maria, em forma untada e enfarinhada. Depois, faça um molho usando 1 1/2 xícaras de águas de legumes (batata, por exemplo). Torre 1 colher de sopa de farinha na margarina e junte a água dos legumes e um pouco de nata, se tiver. Cozinhe até ficar cremoso. Despeje sobre os bolinhos e asse um pouco no forno.

22. BOLINHO DE GRÃO-DE-BICO

250 gramas de grão-de-bico

1 cebola grande picada
3/4 de xícara de salsinha bem picada
3 dentes de alho amassados
1/2 colher de chá de coentro em pó
2 colheres de sopa de cebolinha verde picada
1 batata média crua ralada fina
2 colheres de chá de cominho em pó
1 colher de chá de sal
1 colher de sopa de fermento em pó
Óleo para fritar

Lave os grãos de bico e deixe-os de molho de véspera, trocando a água várias vezes. Com a ajuda de um pano, retire a pele dos grãos de bico e passe na máquina de moer carne ou no multiprocessador. Junte os ingredientes restantes, com exceção do óleo, e misture bem. Faça os bolinhos com as mãos. Frite em óleo quente. Rende 40 bolinhas.

23. BOLINHO DE MAÇÃ E PASSAS

1 xícara de farinha de trigo branca
2 xícaras de farinha de trigo integral
1 colher (chá) de fermento em pó
1 colher de bicarbonato de sódio
1 colher (chá) de canela
1/4 de colher (chá) de erva doce
1 xícara de água
1 xícara de melado de cana ou malte de cevada
2 maçãs sem caroços e cortada bem fina
1/4 xícara de passas

Pré aqueça o forno a 200 graus centígrados. Misture os ingredientes na bacia larga e forme 18 bolinhos, unte a forma com óleo de canela (forma de empadas). Coloque para assar durante 20 minutos e logo após deixe esfriar

24. BOLO DE BRÓCOLIS

MASSA

2 xícaras de leite
1/2 xícara de óleo
3 ovos
1 xícara de amido de milho (maisena)
1 1/2 xícara de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento em pó
Sal

RECHEIO

1 maço pequeno de brócolis
2 dentes de alho picados
5 colheres (sopa) de óleo
1 cebola grande em rodela
10 azeitonas pretas

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador e reserve. Cozinhe e brócolis em pouca água com sal até ficar macio. Refogue o brócolis no óleo com o alho picado. Despeje metade da massa numa assadeira média untada e enfarinhada. Espalhe o brócolis e por cima as rodellas de cebola. Distribua as azeitonas e cubra com a massa restante. Asse em forno médio até dourar.

25. BOLO DE FARINHA DE SOJA

2 colheres de sopa de margarina
1 xícara de açúcar
2 ovos separados
1 1/2 xícaras de farinha de trigo
1 xícara de farinha de soja
1 1/2 xícaras de leite de soja
1 colher de sopa de fermento em pó
Raspa de 1 limão ou 1 colher de chocolate

Bata a margarina com o açúcar. Junte as gemas, batendo bem. Coloque, alternadamente, as farinhas misturadas com o fermento e o leite, sempre batendo. Coloque a raspa de limão ou o chocolate. Por último, as claras em neve, envolvendo levemente. Forno quente por 30 minutos.

26. BOLO DE GOIABADA COM BANANA

1 xícara de açúcar (180 gramas)
1/2 xícara de manteiga (100 gramas)
4 ovos separados
1/2 xícara de leite
2 xícaras de farinha de trigo (240 gramas)
1 colher (sopa) de fermento em pó
1 pitada de sal
200 gramas de goiabada cortada em fatias finas
4 bananas (prata, nanica ou d'água), cortadas em fatias
Canela em pó
Açúcar à gosto para polvilhar

Bata bem o açúcar, a manteiga e as gemas até formar um creme. Coloque o leite, intercalando com a farinha, o fermento e o sal. Bata as claras em neve e junte delicadamente à mistura anterior. Coloque a metade da massa numa assadeira de 34,5 x 23 cm, untada e polvilhada. Distribua a goiabada e cubra com o restante da massa. Arrume por cima as fatias de banana, polvilhe com o açúcar e a canela. Leve ao forno quente (200 graus), pré aquecido, até que doure ligeiramente. Deixe esfriar e corte em quadradinhos.

27. BOLO DE LEGUMES

2 xícaras de chuchu cortadinho cozido na água e sal
2 xícaras de cenoura cortadinha cozida na água e sal
2 xícaras de batata cortadinha cozida na água e sal
2 xícaras de miolo de pão amolecido em 1 xícara de leite
1 lata de ervilha sem o caldo

1 lata de milho verde
Azeitonas cortadinhas
2 colheres (sopa) de manteiga
2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
4 ovos

Prepare um molho com: tomate, pimentão, coentro, sal, cominho e azeite doce. Depois de refogado, jogue os legumes, o pão, a ervilha, o milho, as azeitonas, a manteiga e o parmesão. Bata os ovos, coloque um pouco dentro da massa e arrume num pirex untado; por cima cubra com o resto do ovo batido e leve ao forno para dourar.

28. BOLO DE TOMATES

8 a 10 tomates descascados e bem picados
1/2 maço de cheiro-verde
2 ovos batidos (clara e gema)
1/2 copo de azeite
Sal a gosto
2 colheres de queijo ralado
1/2 cebola pequena ralada
1 colher (sopa) de fermento(não muito cheia)
Farinha de trigo até dar o ponto de massa de bolo (um pouco mais dura)

Untar a forma com manteiga e assar por 20 minutos. O tomate pode ser substituído por rúcula, agrião, cenoura ou cebola.

29. BOLO INTEGRAL

2 xícaras de farinha de trigo integral peneirada
3 ovos
Banana passa, ameixa seca, passas, maçã em cubos (opcionais)
1 xícara de mel ou a mesma quantidade de açúcar mascavo dissolvido em água morna
1 pitada de sal

Dilua o mel num pouco d'água para ficar mais fino. Separe as gemas das claras. Bata as gemas numa terrina com um garfo até aumentar de volume, ficar espumoso e esbranquiçado. Vá colocando o mel diluído às colheradas e batendo sem parar. Coloque uma ou duas colheradas, bata até incorporar, mais uma ou duas, bata de novo. Se quiser provar, tem de ficar bem mais doce do que o bolo final. Faça assim até acabar o mel. Vá então polvilhando a farinha sobre o líquido espumoso e continue a bater. Polvilhe um punhado, bata até incorporar, polvilhe mais um punhado, bata até incorporar. Quando você achar que a massa está boa, pare para bater as claras. Bata até ficar em neve bem firme. A clara estando bem batida, vá colocando-a aos poucos na massa. **NÃO BATA MAIS!** Apenas misture. Quando a massa estiver toda homogênea, você pode enfarinhar pedacinhos de banana passa, ameixa seca, maçã, banana fresca, o que preferir, e misturar levemente na massa. Unte com fina camada de óleo a fôrma para o bolo, polvilhe-a com farinha de trigo e despeje a massa dentro. Coloque em forno médio, pré-aquecido, e deixe assar. Leva coisa de meia hora, quarenta minutos, pouco mais, pouco menos.

30. BOLO NUTRITIVO COM FIBRAS

1 gema
1/2 xícara de mel
1/2 xícara de açúcar mascavo
1 colher (sopa) de margarina
1 xícara de leite
1 1/2 xícara de farinha de trigo integral
1/2 xícara de farinha de centeio
1/2 xícara de fibra de trigo
1/2 xícara de germe de trigo
1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
1 clara em neve
Uvas passas
Ameixa-preta picada

Bata bem, numa batedeira, a gema, o mel, o açúcar e a margarina. Depois, coloque o leite, as farinhas, a fibra e o germe, misturando bem. Passe a uva e a ameixa em um pouco de farinha e coloque na massa. Por fim, acrescente o bicarbonato e a clara em neve. Coloque a massa numa forma com furo central e asse em forno moderado e pré-aquecido. Se quiser, depois de desenformar, polvilhe com coco ralado.

31. BOLO SALGADO DE MILHO

6 espigas de milho verde
1 xícara de leite de soja
3 colheres (sopa) de óleo
1 cebola ralada
Cebolinha picada
Sal

Rale as espigas ou bata o milho debulhado no liquidificador. Junte aos demais ingredientes, misturando ligeiramente. Despeje a massa em forma refratária untada, e asse em forno quente até adquirir consistência.

32. BRÓCOLIS E CASTANHA DE CAJU SOBRE ARROZ

2 xícaras de arroz integral pré-cozido
2 colheres (sopa) de semente de mostarda
1 cabeça grande de brócolis picado e pré-cozido
1 cebola picada
1/2 xícara de castanha de caju picada

Pré aqueça o forno a 140º graus, coloque todos os ingredientes misturando numa forma e asse a 140 graus por 20 minutos.

33. CAJUZINHO DE SOJA

1 xícara de resíduo de soja
1 xícara de amendoim torrado e moído
1 xícara de coco ralado

2 gemas
1 xícara de açúcar
1 colher de sopa de achocolatado

Ponha numa panela todos os ingredientes, menos as gemas e o coco. Ferva durante 5 minutos, mexendo sempre. Junte as gemas batidas com 2 colheres de açúcar e ferva mais 5 minutos. Junte o coco, mexa bem e desligue. Faça os cajuzinhos, passe no açúcar cristal com amendoim torrado.

34. CALZONE INTEGRAL

500 gramas de farinha de trigo branco
50 gramas de farinha de trigo integral
30 gramas de fermento de pão
1 colher (sopa) de açúcar mascavo
3/4 de xícara (chá) de óleo
1/4 de litro de água fria
Sal

Peneire na mesa a farinha de trigo branco e a farinha de trigo integral, com uma colher de sobremesa de sal. Abrir um espaço no centro da farinha e adicionar o fermento de pão com o açúcar mascavo dissolvidos em água de modo a ficar bem líquido. Ir adicionando aos poucos o óleo e a água fria (juntar mais, se for necessário). Sovar bem a massa e fechá-la como uma bola. Deixando-a crescer coberto por um pano úmido, até dobrar de volume. Dividir então, a massa em porções de 200 gramas formando bolas firmes. Colocar em tabuleiro polvilhado com farinha de trigo e cobrir com pano úmido. Deixar crescer até dobrar de volume. Para abrir a massa, polvilhe sobre o mármore uma boa quantidade de farinha de trigo e sobre a bola de massa também. Abra com um rolo, vire o disco e após passar um pincel para retirar o excesso de farinha de trigo. Espalhe o molho de tomate e leve ao forno para pré assar. Coloque o recheio e leve de volta ao forno para terminar de assar.

35. CHARUTINHOS DE REPOLHO

Folhas grandes de repolho
Arroz cozido (uma colher de sopa para cada charuto)
Soja temperada (duas colheres de sopa para cada charuto)
Azeite de oliva
Cebola branca
Hortelã fresco
1 xícara de molho de tomate

Afervente as folhas de repolho para amolecer, com cuidado para não desmancharem demais. Misture em um recipiente o arroz, a soja temperada, o azeite, a cebola e o hortelã. Recheie cada charuto, dobre as pontas como se fizesse um pacote e amarre com laços de repolho cru. Leve ao forno médio em forma untada com azeite de oliva e cobertos com molho de tomate, por vinte minutos.

36. CHUCHU AO FORNO

4 chuchus descascados e cortados em quadradinhos

1 cebola picada
2 colheres (sopa) de óleo
3 dentes de alho esmagados
3 colheres (sopa) de cheiro-verde
3 ovos batidos
1/2 xícara de queijo parmesão ralado
1 pimentão verde picado
Sal

Numa panela, refogue o chuchu no óleo, com a cebola, o alho, sal e cheiro-verde. Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo até que o chuchu fique macio. Desligue o fogo, acrescente os ovos, o queijo e o pimentão. Coloque a mistura numa forma refratária untada e leve ao forno médio para assar por aproximadamente 40 minutos, até ficar dourado.

37. COGUMELOS À PARMEGIANA

200 gramas de cogumelos frescos
Fatias de mussarela
1 ovo
Farinha de rosca
Óleo de soja
Condimentos (cebola, orégano, salsinha)

Lavar e enxugar os cogumelos. Passar no ovo batido, na farinha de rosca e fritar, deixando que fique bem dourado. Arrumar em travessa, cobrir com fatias de mussarela e molho de tomate, cebola orégano e salsinha. Servir quente.

38. COUVE-FLOR COM QUEIJO

1 couve-flor (média)
3 xícaras de leite
2 gemas
2 colheres (sopa) de amido de milho (maisena)
1 colher (sopa) de margarina
5 colheres (sopa) de queijo ralado
2 claras em neve
200 g de mussarela
Sal

Corte a couve-flor em raminhos e cozinhe em pouca água e sal. Reserve. À parte, misture o leite com as gemas e a maisena. Junte a margarina e o sal. Leve ao fogo, mexendo sempre, até engrossar. Junte três colheres de sopa de queijo ralado, retire do fogo e misture bem. Despeje metade desse creme numa forma refratária untada. Coloque a couve-flor e, em seguida, a mussarela entre os pedaços de couve-flor. Espalhe o creme restante e cubra com as claras. Polvilhe o queijo ralado e leve ao forno médio até dourar, cerca de 15 minutos. Sirva em seguida.

39. COZIDO IRLANDÊS DE CEVADA

4 colheres (sopa) de azeite

2 cenouras, em pedaços de 2,5cm
2 pastinacas descascadas, em pedaços de 2,5cm
2 nabos descascados, cortados em 8 gomos
230 gramas de batata vermelha miúda, cortadas em quartos
2/3 de xícara (chá) de cevada de cozimento rápido
1 de colher(chá) de sal
1/2 colher (chá) de tomilho seco
340 gramas de vagem, em pedaços de 2,5cm
1 xícara (chá) de ervilha congelada

Aqueça o azeite em um panela grande, em fogo médio, sem deixar fumegar. Doure ligeiramente a cenoura, a pastinaca e o nabo por cerca de 5 minutos. Acrescente a batata, a cevada, o sal e o tomilho, mexendo bem para integrar os sabores. Adicione 3 1/3 xícaras de chá de água e deixe ferver. Abaixei bem o fogo, tampe e cozinhe por cerca de 10 minutos, até os legumes e a cevada amaciarem. Acrescente a vagem, tampe a panela e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos, até a vagem amaciar. Adicione a ervilha e aqueça por cerca de 2 minutos, com a panela destampada. Conselho útil: Se não encontrar cevada de cozimento rápido, que é pré cozida no vapor e fica pronta em 15 min, substitua pela cevada pérola comum, mas deixe cozinhar separadamente por cerca de 1 hora antes de utilizar na receita.

40. CREPES

1 ovo
1 xícara de leite
1/2 xícara de amido de milho (maisena)
Sal

Misture bem todos os ingredientes. Unte a frigideira com óleo e deixe esquentar bem. Despeje a mistura aos poucos formando várias massas (como de panqueca) até que acabe a mistura.

RECHEIO

Enrole as panquecas com salada de tomate picado com cebola e azeitona, orégano e fatia de mussarela.

41. CUSCUZ VEGETARIANO

1 1/2 colher (sopa) de alho picado
1/4 de xícara (chá) de azeite
250 g de farinha de milho em flocos pré-cozido
1 xícara (chá) de água quente
1 xícara (chá) de florzinhas de brócolis
1 xícara (chá) de ervilha fresca
3 colheres (sopa) de limão
3 colheres (sopa) de coentro picado
2 colheres (sopa) de óleo de gergelim
1 pitada de adoçante
1 1/2 colher (sopa) de gengibre ralado
1 1/2 xícara (chá) de vagem em pedaços
1/2 xícara (chá) de repolho roxo cortado em tirinhas

1 cebola pequena em rodela finas
1 cenoura pequena em tirinhas
1/2 pimentão vermelho em tirinhas
Sal à gosto

Numa panela, afervente o brócolis e a ervilha fresca por 2 a 3 minutos, escorra e reserve. Numa panela, esquite o azeite. Junte o alho, doure-o e adicione a farinha de milho, já temperada com um pouco de sal. Acrescente a água (para umedecer), mexa bem, e deixe torrar levemente. Em uma frigideira grande e alta, misture os demais ingredientes. Junte o brócolis e a ervilha. Refogue bem. Despeje a farofa (farinha de milho torrada) no centro de uma travessa grande e distribua os legumes refogados em volta. Sirva em seguida.

42. EMPADAS DE PALMITO

1/2 quilo de farinha de trigo
250 gramas de gordura vegetal
2 ovos
Sal a gosto

Derreta um pouco a gordura. Bata os ovos. Misture tudo com os dedos, sem amassar. Forre as forminhas com 2/3 dessa massa. Ponha o recheio de palmito e cubra com a outra parte da massa, apertando bem dos lados. Pincele com 1 gema batida e asse em forno quente por 20 minutos ou até ficarem douradas. Deixe esfriar e remova-as com cuidado para não quebrarem.

RECHEIO

Cozinhe umas cenouras bem picadinhas; refogue um palmito picadinho com cebola, alho, tomate, pimentão picadinho. Ponha 1 colher de farinha de trigo ou maisena diluída no leite. Por fim, azeitonas picadas. Misture tudo e recheie as empadas.

43. ESFIHA DE SOJA

MASSA

45g de fermento para pão
3 colheres de sopa de açúcar
1/2 colher de sopa de sal
3/4 de xícara de água
4 xícaras de farinha de trigo
1/2 xícara de óleo

RECHEIO

Soja temperada

Dissolva o fermento com o açúcar, o sal e a água. Numa tigela grande, coloque a farinha. Faça uma depressão no centro, acrescente a mistura do fermento e o óleo aos poucos e vá misturando tudo com uma colher de pau. Coloque o restante da água e amasse até obter uma massa de consistência mole e elástica, mas que não grude nas mãos. Se necessário, acrescente mais água. Sove bem a massa por uns cinco minutos. Cubra com plástico, coloque um pano por cima e deixe crescer por uns trinta minutos ou dobrar de volume. Pré aqueça o forno em 300° C(quente).

Pegue a massa crescida, coloque numa superfície com farinha e abra-a numa espessura fina. Corte rodela de 7cm de diâmetro e acrescente uma colher de chá do recheio de soja. Se quiser fazer esfihas abertas, basta distribuir o recheio por igual. Se quiser fechá-las, una três laterais no meio da esfiha. Asse por 10 minutos até ficar com o fundo e as bordas ligeiramente douradas.

44. ESPINAFRE COM OVOS COZIDOS

1 maço de espinafre
3 colheres de sopa de cebola picada
3 colheres de sopa de margarina
3 colheres de sopa de nata fresca
1 colher de chá de molho de soja
2 ovos duros bem picados
Sal a gosto

Dê uma ligeira fervura nas folhas do espinafre, em pouca água e sal. Escorre a pique bem fino. Frite a cebola na margarina, junte a nata, o molho de soja e uma pitada de sal. Aqueça ao ponto de fervura. Despeje sobre o espinafre. Junte a metade dos ovos picados. Mexa levemente. Coloque numa travessa e salpique com o ovo restante. Sirva em seguida.

45. FAROFA DE TALOS E FOLHAS

120 gramas de farinha de milho
60 gramas de brócolis, com talos e folhas
1/2 cebola
2 colheres de sopa de margarina
sal a gosto

Lave bem o brócolis. Corte os talos e as folhas bem fininhos e separe-os. Cozinhe as flores e reserve. Numa panela, doure a cebola com a margarina. Acrescente os talos e as folhas e deixe refogar. Junte as flores e depois a farinha, que não deve estar em flocos. Desligue o fogo para a farinha não queimar e continue mexendo até a farofa ficar soltinha. Rende 6 porções.

46. FATAIER DE ESPINAFRE (PRATO SÍRIO)

MASSA

5 xícaras de farinha de trigo
1 xícara de água morna
1 tablete de fermento para pão
1 colher de chá de açúcar
1 tablete de margarina
1/2 xícara de óleo
2 colheres de chá de sal

RECHEIO

1 maço de espinafre tenro, cru
1 cebola grande ralada (grosso)
2 colheres de sopa de óleo

1 limão pequeno (suco)

Sal a gosto

Numa panela, dissolva o fermento na água com o açúcar e deixe crescer uns 5 minutos. Coloque toda a farinha e o sal por cima. Derreta a margarina, junte o óleo e despeje-os quentes em cima da farinha; mexa com a colher de pau e amasse bem. Deixe descansar por uns 15 minutos. Faça então pequenas bolas dessa massa e ponha-as numa forma untada, uma perto da outra e deixe descansar por mais 15 minutos. Desenrole cada bola com o rolo, mais ou menos iguais e redondas, ponha o recheio, feche as beiradas formando um triângulo; deixe descansar mais 15 minutos. Passe um pouco de óleo por cima de cada uma, e asse em forma untada com margarina.

Use só as folhas do espinafre. Depois de lavadas e escorridas, corte-as bem fininho. Junte a cebola, o sal, o óleo e o suco de limão. Escorra bem. Ponha um pouco dessa mistura em cada porção de massa.

Observação: Pode-se usar chicória ou escarola em lugar de espinafre.

47. FEIJÃO DE SOJA

800g de feijão de soja

1 cebola pequena picada

2 colheres (sopa) de extrato de tomate

Cebolinha

4 alhos grandes picados

1/2 xícara de chá de azeite

Sal a gosto

Deixe o feijão de soja de molho durante a noite em água. Coloque na panela de pressão por meia hora em fogo alto. Jogue a água fora e coloque mais até cobrir o feijão. Deixe por mais meia hora cozinhando sem pressão. Enquanto isso, em outra panela, despeje o azeite e refogue o alho, a cebola, a salsinha e o molho de tomate. Depois de prontos o refogado e feijão, é só misturar e colocar sal a gosto.

48. FEIJOADA VEGETARIANA

1/2 kg de feijão preto

50 gramas de proteína vegetal granulada (PVT) ou uma lata de bife vegetal

1 lata de salsicha vegetal

1 beringela média descascada e sem sementes picada

1 xícara (chá) de queijo provolone picado ou ricota defumada

4 colheres (sopa) de óleo de milho, girassol ou cânola

2 envelopes de tempero Sazón para feijão

2 colheres (sopa) de páprica doce

1 colher (sopa) de louro em pó

2 pitadas de coentro

4 dentes de alho amassados

Sal a gosto

Após escolher o feijão, lave-o escorrendo bem a água. Deixe-o de molho durante toda a noite. Numa vasilha separada coloque a proteína de molho também durante a noite. No dia seguinte, coloque o feijão para cozinhar sem escorrer a água juntamente com a

salsicha vegetal, a proteína ou o bife vegetal. Depois de cozidos, acrescente mais água, se for preciso, e coloque os demais ingredientes. Deixe cozinhar tudo por cerca de meia hora até que o caldo esteja bem grosso, mexendo de vez em quando para não grudar no fundo. Rende aproximadamente 8 pratos ou mais.

Variações: Em lugar da beringela, pode pôr 1 xícara de chuchu, ou 1 xícara de mandioquinha, ou cará.

49. GLÚTEN

O conjunto de proteínas do trigo tem o nome de glúten e pode ser extraído da farinha de trigo, da seguinte maneira:

Misture 1 quilo de farinha de trigo com 3 xícaras de água, e amasse como se fosse para fazer pão, pelo menos durante 10 minutos, até ficar uma bola firme. Cubra-a com água fria (numa tigela grande) e deixe de molho pelo menos 1 hora, mas seria preferível durante a noite toda. Lave então a massa, para retirar todo o amido, amassando-a com as mãos, dentro da água e mudando de água continuamente até que esta saia quase limpa. (Conserve a massa sempre unida para não esfarelar). Ponha então a massa em uma tábua a fim de escorrer toda a água, e dê a forma de um rolo, e corte em fatias de 1 centímetro. Cozinhe então essas fatias durante 1 hora em panela comum, ou 20 minutos em panela de pressão, no seguinte molho:

4 xícaras de água (água de legumes, de preferência)
3 colheres de sopa de óleo
2 xícaras de cebola picadinha
1/2 xícara de tomates picados
2 dentes de alho amassados
1/2 xícara de molho japonês (Shoyu, Sakura ou Saroma)
Salsa picada, 1 folha de louro

Refogue a cebola e o alho no óleo. Acrescente os tomates, a folha de louro e a salsa. Misture os demais ingredientes e cozinhe neles as fatias de glúten. Depois de cozidas, conserve as fatias nesse molho até usá-las.

Há outra maneira de cozinhar as fatias de glúten para que recebam um bom tempero: em vez de cozinhá-las num molho de tomate, ponha-as no feijão já cozido e temperado, e com bastante caldo, e cozinhe na panela de pressão 15 a 20 minutos. Terão um sabor diferente. O feijão pode ser usado para comer como sempre.

As fatias de glúten, depois de cozidas, podem ser usadas de muitas maneiras: bife à milanesa, em guisados; ou moídas em assados, bolinhos, recheios, molhos etc.

50. GRÃO-DE-BICO A MODA INDIANA

2 colheres (sopa) de óleo
1 xícara (chá) de cebola picada
1/2 xícara de pimentão vermelho picado
1/2 xícara de pimentão verde picado
3 dentes de alho amassados
1 colher (chá) de gengibre ralado

1 colher (sopa) de curry
500 gramas de tomates sem pele
500 gramas de grão-de-bico cozido (deixar de molho na véspera e cozinhar na panela de pressão)
150 gramas de folhas de espinafre
2 xícaras de couve-flor cozida no vapor
1/4 colher (chá) de sal

Refogue a cebola, o alho e o gengibre no óleo durante 2 minutos. Junte o curry e refogue mais 3 minutos, mexendo. Junte os tomates e deixe cozinhar até quase ficarem desmanchados. Junte os pimentões e tempere com sal. Acrescente o grão-de-bico cozido e o espinafre, mexendo. Coloque a couve-flor por cima. Cubra e deixe cozinhar no vapor durante 10 minutos, ou até que a couve-flor fique macia. Obs. Fica mais bonito se cozinhar diretamente em uma panela que possa ir à mesa, pois a couve-flor branca sobre o ensopado faz um contraste bonito. Servir acompanhado de arroz branco.

51. HAMBÚRGUER DE BERINJELA

5 xícaras de beringela picada
1/2 xícara de água
1 xícara de farinha de rosca
5 colheres de sopa de farinha de trigo
1 1/2 cebolas raladas
2 dentes de alho picados
2 colheres de sopa de salsa picada
1 ovo batido
2 colheres de sopa de queijo ralado
Sal

Cozinhe a beringela descascada e picada, com a água até ficar macia e conserve em fogo brando até secar a água. Amasse bem e junte todos os ingredientes, e forme bolas como se fossem almôndegas, e achate-as, formando bifés. Ponha-os numa assadeira untada e leve ao forno quente. Se quiser, sirva com molho de tomate.

52. HAMBÚRGUER DE LENTILHA

2 xícara de lentilha escorrida cozida, amassada
1 xícara migalhas de pão integral
1/2 xícara germe de trigo
Sal a gosto
1/2 cebola ralada
Farinha de trigo, óleo

Misture os primeiros cinco ingredientes. Passe na farinha de trigo e frite os bifés. Rende 8 porções.

OBS.: Você pode incrementar esta receita colocando mais temperos: cominho em grão, etc. e quando não tenho germe de trigo em casa, uso aveia que dá no mesmo.

53. HAMBÚRGUER DE SOJA

5 xícaras (chá) de proteína vegetal texturizada (PVT) passada no processador ou liquidificador

1/2 xícara (chá) de cebola picada

4 colheres (sopa) de cebolinha picada

2 colheres (sopa) de salsinha picada

1/2 xícara (chá) de tomate picado sem semente

4 dentes de alho picados

1 pitada de cominho

1 ovo

1/2 xícara (chá) de farinha de trigo

1/2 xícara (chá) de farinha de rosca

1 colher (sopa) de creme de cebola

Sal a gosto

1/2 cenoura ralada

Misture na soja processada a cebola, a cebolinha, a salsinha, o tomate, o alho, o cominho, o ovo, a farinha de trigo, o creme de cebola, o sal e a cenoura e modele os hambúrgueres.

54. IOGURTE CASEIRO

1 litro de leite

1/2 xícara de iogurte natural

2 a 3 colheres (sopa) de leite em pó

Ferva o leite e deixe esfriar até aproximadamente 40°. Coloque em recipiente de plástico usado somente para este fim, e que deve ser esquentado com água fervente. Junte o iogurte natural, o leite em pó e misture bem. Tampe e cubra com uma toalha felpuda para conservar o calor. Estará no ponto após quatro a cinco horas. Guarde na geladeira. Separe 1/2 xícara desse iogurte para a próxima vez.

55. LASANHA DE ABÓBORA E ESPINAFRE

2 colheres (sopa) de azeite de oliva

3 xícaras (chá) de cebolinha picada (umas 4 pequenas)

3 dentes de alho amassados

1 colher (sopa) de sálvia fresca picada

5 xícaras (chá) de abóbora madura, cortada em cubinhos de 1 cm

1/2 xícara de vinho branco seco

1/2 xícara de água

280 gramas de espinafre congelado (descongelar e espremer bem)

3 colheres (sopa) de farinha de trigo

2 1/2 xícaras (chá) de leite semi-desnatado

1/4 de xícara de "cream cheese" em temperatura ambiente

1/4 colher (chá) de noz-moscada

12 tiras de lasanha cozidas

1-1/4 de xícara (chá) de mussarela ralada

3/4 de xícara (chá) de provolone ralado

Aqueça o óleo em uma panela não-aderente sob fogo médio. Junte as cebolinhas, o alho e a sálvia. Refogue por 5 minutos, até as cebolinhas ficarem macias. Adicione a abóbora, o vinho branco e a água. Cubra e cozinhe por uns 20 minutos, até a abóbora ficar macia. Retire do fogo e misture o espinafre. Reserve. Coloque a farinha em uma caçarola grande e misture o leite aos poucos. Cozinhe em fogo médio, mexendo constantemente durante 10 minutos, até a mistura engrossar. Acrescente o "cream cheese" e mexa até derreter. Retire do fogo e adicione a noz moscada. Reserve. Misture os dois queijos ralados em uma tigela grande. Unte um refratário de aproximadamente 20 x 27 cm. e espalhe no fundo 1/2 xícara do molho branco. Cubra com duas tiras de lasanha cozida. Espalhe 2 xícaras da mistura de abóbora uniformemente sobre a lasanha. Cubra com 1/2 xícara de molho branco e 1/2 xícara dos queijos ralados misturados. Repita as camadas mais 2 vezes. Espalhe o restante do molho sobre a última camada de lasanha. Cubra com papel-alumínio e guarde na geladeira até a hora de assar. Para servir, aqueça o forno e asse a lasanha coberta durante 30 minutos. Retire o papel-alumínio, polvilhe com o restante dos queijos ralados e asse durante mais 10 minutos, gratinar. Deixe descansar durante 10 minutos antes de servir.

56. LASANHA DE BERINJELA

1 pacote de massa de lasanha sem ovos

6 beringelas

300 gramas de mussarela fatiada fina ou ralada grossa

100 gramas de queijo parmesão ralado

molho de tomate

Sal e óleo

Cozinhe a lasanha em água fervente com sal e óleo. Enquanto a massa cozinha, cubra uma travessa com margarina. Pré-aqueça o forno (Temperatura de 180 a 200 graus). Prepare o molho de tomate com ingredientes a seu gosto e reserve. Descasque as beringelas e corte-as verticalmente de modo que as fatias não fiquem nem grossas nem finas demais. Frite as beringelas com um pouco de margarina até ficar levemente douradas e estando a massa cozida (al dente), vá alternando camadas de massa na travessa, depois uma camada de mussarela fatiada fina ou ralada grossa, depois de beringela frita, depois de molho de sua preferência, salpique queijo parmesão ralado e volte a fazer camadas com a massa, o queijo, a beringela, o molho, o queijo parmesão ralado e assim sucessivamente até que se termine a última camada com o molho e o parmesão. Leve ao forno. Estará pronta quando todo o queijo estiver derretido. O ideal é que se vá fritando as beringelas à medida em que se está montando a lasanha, para que elas não grudem umas nas outras.

57. LASANHA DE TOFU E ESPINAFRE

1 pacote de 250 gramas de lasanha integral ou comum

1 litro de molho de tomate para macarrão

RECHEIO

400 gramas de tofu (queijo de soja)

300 gramas de espinafre, cozido e picado

1 colher de chá de orégano seco

1/2 colher de chá de manjericão seco

1 pitada de alho em pó

Escorra levemente o tofu, mas não esprema toda a água. Bata no liquidificador até ficar uma pasta macia. Passe para uma terrina e junte os outros ingredientes do recheio, mexendo bem. Para montar a lasanha, cubra de molho o fundo de um pirex retangular de 23x33cm. Coloque 1/3 da massa de lasanha (crua) e depois 1/2 xícara de molho. Coloque metade da mistura de tofu por cima e cubra com mais 1/2 xícara de molho. Faça outra camada com 1/3 da massa de lasanha. Pressione com firmeza sobre o recheio. Repita as camadas: 1/2 xícara de molho, mistura de tofu, 1/2 xícara de molho, massa de lasanha. Pressione de novo. Com o restante do molho, cubra inteiramente toda a massa. Tampe o pirex (ou cubra com papel de alumínio) e asse por 40 minutos em forno pré-aquecido a 180 graus. Destampe e continue a assar por mais 20 minutos. Corte em quadrados para servir.

58. LEITE DE SOJA

250 gramas de soja em grão
1 1/2 litros de água
1 colher de manteiga
Sal

Deixe o soja de molho durante a noite. Guarde a água em que o soja ficou de molho. Bata no liquidificador ou moa em máquina de moer sem desperdiçar o leite. Misture bem a massa de soja com a água e leve ao fogo para ferver, mexendo sempre, para não pegar no fundo da panela. Quando ferver, coloque um pouco de água gelada, para baixar a fervura, procedendo assim mais duas vezes, quando então o leite estará cozido. Esta operação leva de 20 a 30 minutos. Ao retirar, acrescente o sal e a manteiga. Coe logo em seguida, empregando um pano de algodão e torcendo bem. Sirva quente ou frio. O leite de soja pode ser aplicado em todas as formas assim como o leite de origem animal, como: bolos, cremes, achocolatados, pudins, tortas, etc., além de ter muito mais poder nutritivo que o leite comum. O bagaço pode ser empregado em preparos de farofas, pão, almôndegas, bolinhos, etc.

59. MACARRÃO COM BRÓCOLIS

1 pacote de espaguete
3 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
2 cubinhos de caldo de legumes
2 colheres (sopa) de amido de milho (maisena)
3 xícaras (chá) de leite
1/2 xícara (chá) de maionese
1 xícara (chá) de brócolis cozidos e picados
1/2 xícara (chá) de queijo prato ralado

Cozinhe o macarrão e escorra. Derreta a manteiga ou margarina com os cubinhos de caldo de legumes amassando-os. Junte a maisena e mexa bem. Junte o leite aos poucos, mexendo sempre, e cozinhe até obter um molho grosso. Retire do fogo e acrescente a maionese. Coloque numa forma refratária camadas alternadas do molho preparado, o macarrão e o brócolis. Polvilhe o queijo ralado e leve ao forno moderado por uns 30 minutos.

60. MAIONESE COZIDA

1 colher de sopa de maisena
2 colheres de sopa de farinha de trigo
4 colheres de sopa de suco de limão
1 xícara de leite
1 xícara de água
4 gemas
1/2 xícara de azeite de oliva
2 colheres de chá de sal
1 pitada de açúcar

Misture a farinha, a maisena, o sal e o açúcar, e vá pondo a água e o leite, misturando tudo muito bem; acrescente as gemas batidas e cozinhe tudo muito bem até que fique espesso e cremoso. Retire do fogo, e deixe esfriar um pouco. Junte então o limão e o azeite aos poucos, batendo bem até ficar esponjoso e leve. Sirva-a fria com qualquer salada. Pode guardá-la na geladeira vários dias, pois essa receita dá quase 3 xícaras de maionese.

61. MAIONESE DE SOJA

1 copo de leite de soja
Óleo de milho
Sal a gosto
Suco de limão
1 colher (café) de azeite de oliva
Alho

Pôr o leite no liquidificador junto com o alho e o sal. Enquanto bate, derramar o óleo aos poucos até engrossar (consistência de um mingua mais ou menos ralo). Retirar do liquidificador e pingar 2 colheres de suco de limão, mexendo bem. Acrescentar de acordo com o gosto salsinha bem moída, azeitona bem picada, tomate bem picado, cebola bem picada.

62. MARGARINA DE SOJA

1 cenoura média cozida
2 colheres (sopa) de amido de milho (maisena)
1 copo de leite de soja
1/2 colher (sopa) rasa de sal
1 copo de óleo de milho, aproximadamente

Cozinhe a cenoura e reserve. Pegue a água do cozimento da cenoura e junte à maisena, fazendo uma goma. Bata no liquidificador o leite, a cenoura, a goma e o sal. Vá juntando óleo até que fique firme. Deseje em um pote com tampa e leve à geladeira por, no mínimo, quatro horas. Sirva com torradas ou pão integral.

63. MASSA DE SOJA SIMPLES

Deixe o soja de molho durante a noite. Retire as peles e leve ao fogo com a própria água que ficou de molho, para cozinhar até ficar mole, durante umas 4 horas em panela de comum ou 1 hora em panela de pressão. Passe no liquidificador apenas até que esteja triturada. Pode-se usar esta massa em várias receitas, como em almôndegas.

64. MINGAU DE AVEIA COM ÁGUA DE COCO

1/2 copo de aveia em flocos
2 copos de água de coco

Cozinhe durante 20 minutos em fogo baixo, a aveia em flocos com a água de coco. Fica muito doce. Se quiser um creme bem delicioso bata a aveia no liquidificador antes de usar.

65. MOLHO FRANCÊS

2 colheres de sopa de azeite de oliva
1 colher de sopa de suco de limão
1/2 colher de sopa de cebola ralada
1 pitada de açúcar
Sal

Misture todos os ingredientes e bata bem. Sirva imediatamente. Você pode também juntar 1 colher de sopa de suco de tomate e um pouquinho de páprica doce ou, ainda, salsa e cebolinha verde, bem picadinhas.

66. MOUSSE DE MARACUJÁ

1 lata de creme de leite
1 lata de leite condensado
1 lata de suco de maracujá
2 colheres de gelatina sem sabor incolor (dissolver em água)

Bater tudo no liquidificador, levar para gelar um pouco. Cubra com chantily e leve à geladeira.

67. OMELETE DE AZEITONAS

Mexer 1 ovo com 2 colheres de sopa de leite, uma pitada de sal, 1/2 tomate e 1 colher de chá de salsinha picada na frigideira (teflon), em fogo lento. Colocar sobre 1 fatia de pão integral. Descaroçar e cortar pelo meio 2 azeitonas pretas, por em cima da omelete, cobrir com 1 folha de alface e com outra fatia de pão integral.

68. PANQUECAS INTEGRAIS DE FRUTAS

2 colheres (sopa) de óleo vegetal
1 1/2 xícaras de leite (de vaca ou de soja)
2 colheres (chá) de mel
1 colher (sopa) de sementes de linhaça moídas ou 1 ovo
1/4 xícara de germe de trigo
1 xícara de frutas (morangos, maçãs em fatias finas, bananas ou pêssegos)
1 xícara de farinha de trigo integral
1/4 xícara de outra farinha (por exemplo, aveia, milho, trigo sarraceno, espelta ou uma maior quantidade de trigo integral)
2 colheres (chá) de fermento
2 colheres (chá) de canela (opcional)

Em uma tigela grande, misture óleo, leite, adoçante e sementes de linhaça moídas. Em uma tigela pequena, misture bem todos os ingredientes secos. Adicione os ingredientes secos à mistura do leite e mexa levemente. Adicione as frutas. (Nota: se a massa estiver muito espessa, acrescente ¼ xícara de líquido). Aqueça uma frigideira não aderente em fogo médio. A chave para uma excelente panqueca é esperar a frigideira ficar bem quente antes de despejar a massa. Cubra o fundo da frigideira com óleo. Entorne a massa e frite até a borda inferior ficar marrom-dourado. Sirva com molho de frutas (ver a seguir), fatias de frutas frescas e/ou xarope de bordo (mel ou melado). Três porções (três panquecas médias por pessoa)

69. PÃO DE AVEIA

1 colher (sopa) de fermento granulado ou 2 tabletes
1 colher (sopa) de açúcar mascavo
1/2 xícara de água morna
2 colheres (sopa) de óleo
1 colher (sopa) de açúcar mascavo (novamente)
1 xícara de aveia crua
2 xícaras de água fervendo
5 xícaras de farinha de trigo
1 colher (sopa) de sal
1/2 xícara de farinha de soja ou creme de amendoim

Dissolva o fermento e o açúcar na primeira quantidade de água morna e deixe crescer, coberto, por dez minutos. Numa vasilha grande, misture a segunda quantidade de açúcar, o sal, o óleo e a aveia. Junte a água fervendo, e deixe até que fique morno e então adicione o fermento. Junte a farinha de trigo e a de soja. Misture bem e, se precisar, junte mais farinha. Amasse, em mesa enfarinhada, por dez minutos. Ponha a massa numa vasilha untada, e coberta, por duas horas, até dobrar de volume. Amasse-a outra vez por um minuto e deixe-a dobrar de volume; amasse de novo por dois minutos, e então faça pães do tamanho de sua preferência. Coloque em formas untadas, e pincele óleo por cima deles, deixando redobrar de volume. Asse em forno quente cerca de uma hora e tire das formas para esfriar.

70. PÃO DE AZEITONA

1 tablete de fermento biológico
2 xícaras de água
1 colher (sopa) de suco de limão
6 xícaras de farinha de trigo
1/2 xícara de azeitonas verdes ou pretas sem caroços picadas grosseiramente
1 colher (sopa) de orégano
1 pitada de sal

Dissolva o fermento na água e misture o suco de limão. Numa tigela grande coloque a farinha, as azeitonas, o sal e o orégano, misture bem e por fim acrescente o líquido. Sove sobre uma pia ou mesa enfarinhada até obter uma massa lisa e elástica. Divida a massa em dois pães achatados e coloque-os em assadeiras untadas. Deixe crescer dentro do forno por pelo menos 1 hora e meia. Asse os pães em forno pré-aquecido por 25 minutos ou até que estejam dourados. Espere esfriar antes de servir.

71. PÃO INTEGRAL OU DE CENTEIO

1 colher de sopa bem cheia de fermento seco granulado, ou 2 tabletes
1 colher de sopa de açúcar mascavo ou melado
1 xícara de água morna
4 xícaras de farinha de trigo integral
4 xícaras de farinha de trigo
1 colher de sopa de sal
2 colheres de sopa de açúcar mascavo
1/4 de xícara de óleo
1 1/4 de xícaras de água morna

Dissolva o fermento na primeira quantidade de água com 1 colher de sopa de açúcar, e deixe descansar por 10 minutos, tampado. Em separado, misture as farinhas, o sal e açúcar. Junte o óleo; faça uma covinha no centro e coloque aí o fermento crescido. Misture um pouco e coloque a segunda quantidade de água morna. Misture bem e amasse com as mãos, e sove, em mesa enfarinhada, por uns 10 minutos. (Se a massa ficou mole, junte mais farinha). Ponha a massa numa vasilha própria, untada, coberta, num lugar morno e livre de vento, e deixe-a crescer até dobrar de volume; mais ou menos 2 horas. Abaixee a massa com o punho e amasse-a novamente, agora na vasilha onde está, e deixe-a crescer novamente até dobrar o volume, o que levará menos tempo agora; sempre em lugar morno e coberta. Leve-a outra vez à tábua de amassar, trabalhando na massa por mais uns minutos. Depois disso, forme os pães do tamanho que desejar; coloque-os em formas untadas e pincele óleo sobre cada pão. Cubra as formas com pano de prato e deixe crescer por mais 50 a 60 minutos. Asse em forno quente cerca de uma hora, ou até estarem bem dourados. (Ao colocar as formas no forno, uma não deve encostar na outra, pois precisa haver circulação de ar entre as formas para assarem melhor). Depois de assados, retire os pães das formas e ponha-os em cima de um pano de prato, e cubra-os.

72. PATÊ DE PALMITO

Refogue 1 palmito de tamanho médio, ou de lata, com cebola, alho, tomates, cheiro-verde e sal. Deixe secar a água. Bata no liquidificador, junto com azeitonas picadas. Tire, e acrescente 2 ovos cozidos e amassados.

73. PATÊ DE QUEIJO

1/2 litro de leite
250 gramas de queijo fresco, ralado
3 colheres de sopa de maisena
Sal a gosto

Misture tudo, leve ao fogo e mexa até ver o fundo da panela. Ponha numa vasilha molhada e use para sanduíches.

74. PATÊ DE SOJA

1 1/2 xícaras de soja cozido
1/2 quilo de tomate maduro
1 colher de sopa de queijo ralado

1 colher de sopa de margarina
1 cebola picadinha (média)
2 dentes de alho amassados
Cheiro verde picado
Sal a gosto

Moa o soja. Escalde os tomates e passe-os pela peneira. Doure os temperos na margarina, acrescente o soja moído e a massa dos tomates, e deixe depurar. Retire do fogo e junte o queijo ralado. Pode usá-lo sobre o pão quente ou frio.

75. PIZZA DE RICOTA

MASSA

2 1/2 xícaras de farinha de trigo
1 1/2 tabletes de margarina
1 ovo inteiro e 1 gema
1 colher de chá de sal

RECHEIO

3/4 de ricota
1 colher de sopa de nata ou margarina
4 colheres de sopa de queijo ralado
2 ovos batidos
1 pitada de sal

Misture tudo e deixe descansar por 1 hora. Depois, estenda a massa na espessura de 1 cm numa assadeira untada, e polvilhada com farinha de trigo. Esmague a ricota com um garfo, e junte os demais ingredientes, misturando tudo muito bem. Ponha a mistura por cima da massa e polvilhe com farinha de rosca. Forno quente por 30 minutos.

76. PUDIM DE BANANA

4 ovos
200 gramas de farinha de trigo
1/2 copo de leite de coco
2 colheres (sopa) de mel
6 bananas nanicas cortadas em rodela
Canela em pó

Bata os primeiros quatro ingredientes no liquidificador. Coloque metade dessa massa em uma forma untada e enfarinhada. Leve ao forno pré-aquecido (180 graus) para solidificar, por cerca de dez minutos. Coloque as rodela de banana por cima e cubra com o restante da massa. Polvilhe canela e leve ao forno médio até dourar. Retire do fogo e deixe esfriar. Sirva morno ou gelado.

77. PUDIM DE BATATAS

2 cebolas grandes
8 talos de salsão (ou 1 salsão de bola)
1 batata doce grande
8 batatas grandes

4 cenouras médias
2 pimentões verdes

Picar as cebolas, os talos de salsão. Ralar no ralador grosso batata doce, as batatas, as cenouras e os pimentões. Misturar tudo e colocar em pirex untado. Assar até ficar dourado. Servir quente, com purê de maçã.

78. QUEIJO DE SOJA (TOFU)

Junte a 2 litros de leite de soja previamente aquecidos, 1 xícara de limão (para o coalho), misturando bem. Deixe em repouso alguns minutos, até se tornar completo o coalho, que é passado então para um saco de pano fino. Mergulhe este saco com a pasta formada várias vezes em água limpa e renovada, até desaparecer o excesso de limão. Deixe escorrer durante uma hora, espremendo depois para eliminar o líquido. Tempere a massa com sal e coloque o queijo em forma própria, em lugar fresco e arejado, até que endureça.

79. QUIBE ASSADO

4 xícaras (chá) de trigo para quibe
3 xícaras (chá) de soja processada ou passada no liquidificador
4 dentes de alho picados
1/2 tomate picado sem semente
1/2 xícara (chá) de cebola picada
4 colheres (sopa) de salsinha
1/2 xícara (chá) de hortelã
1 ovo
1 pitada de cominho
1/4 xícara (chá) de farinha de rosca
1 colher (sopa) de azeite

Deixe o trigo de molho na água quente por uma hora, escorra bem a água junte a soja e os temperos: o alho, o tomate, a cebola, a salsinha e a hortelã. Misture bem. Acrescente o ovo, o cominho e a farinha de rosca. Unte uma forma com o azeite, forre com o quibe e leve ao forno para assar em forno médio por 25 minutos mais ou menos.

80. QUIBE DE QUEIJO

1 xícara (chá) de trigo para quibe, lavado e escorrido
2 colheres (sopa) de azeite
2 cebolas raladas
500 gramas de queijo fresco ralado grosso (pode substituir metade da quantidade por tofu)
1 colher (chá) de sal
1 maço de cheiro verde picado
10 folhas de hortelã picadas
10 pignoli (opcional)

Deixe o trigo de molho em água quente enquanto prepara os demais ingredientes. Misture todos os ingredientes, menos os pignoli, se for usar. Junte ao trigo demolhado. Coloque numa forma refratária untada. Marque losangos com uma faca molhada. Sobre cada

losango coloque um pignoli. Regue com azeite e asse sem cobrir durante 45 minutos. Se dourar muito, cubra com papel-alumínio. Sirva com limão.

81. QUIBE VEGETARIANO

1/2 quilo de trigoilho
1/4 de quilo de grão-de-bico
1/2 pacote de castanha-do-pará
4 batatas médias, cozidas
1 cebola grande
Sal

Ponha o grão-de-bico de molho durante 24 horas. Escorra. Deixe o trigo de molho durante 2 horas. Esprema. Passe tudo na máquina de moer e amasse bem com a mão. Ponha metade dessa massa num pirex untado e ponha o seguinte recheio:

1 cebola picadinha
1/2 xícara de castanha-do-pará picada
1/2 xícara de palmito
1/2 xícara de tomates picados (sem casca)
2 colheres de sopa de pimentão cortadinho
2 colheres de sopa de óleo

Refogue a cebola no óleo; junte os tomates, o pimentão, o palmito e deixe cozinhar ligeiramente. Retire do fogo e junte as castanhas. Cubra esse recheio com a outra parte da massa que restou e regue com azeite de oliva e asse.

82. REFOGADO COM UVA PASSA

1/2 xícara de uvas passas
1 xícara de pão torrado cortado em cubos
3 colheres de sopa de azeite de oliva
500 gramas de folhas de espinafre
2 dentes de alho amassados
Sal a gosto

Deixe as passas numa tigela com água fervente por 10 minutos e escorra. Aqueça 2 colheres do azeite de oliva em uma panela e frite os cubos de torrada até que fiquem dourados. Retire-os com uma escumadeira e reserve. Aproveite o óleo que restou na panela, acrescente mais 1 colher de azeite, o alho e, finalmente, o espinafre. Mexa por uns cinco minutos, até refogar a verdura. Junte as uvas passas e tempere com um pouco de sal. Cozinhe por mais um ou dois minutos, junte os cubos de torrada e sirva bem quente. Rende 4 porções.

83. RISOTO VEGETARIANO

1/2 quilo de arroz cru
1/2 xícara de glúten cozido e cortado
1 xícara de ervilhas frescas ou de lata
1 xícara de palmito cortado em rodelas
2 colheres de sopa de óleo

1/2 quilo de tomate
1 cebola picada; alho
2 ovos cozidos
2 colheres de sopa de molho japonês
Azeitonas pretas

Cozinhe o arroz. Em separado, doure o glúten no óleo com o molho japonês. Adicione o alho socado, a cebola picadinha, e depois o tomate batido no liquidificador. Deixe cozinhar um pouco; junte o palmito cozido e cortado em rodela, e as ervilhas. Quando tudo estiver fervendo, retire e junte os ovos cortados em rodela. Ponha o arroz num pirex untado e espalhe por cima o molho. Enfeite com azeitonas e ponha ao forno só por uns 10 minutos.

Observação: Esse risoto também pode ser feito com trigo Bulgor em lugar do arroz. Use-o assim: Refogue cebola e alho em 2 colheres de óleo, junte 2 xícaras de trigo Bulgor lavado e deixe refogar um pouco; junte sal e 2 xícaras de água quente. Deixe no fogo até ferver; tape bem a panela, tire do fogo e embrulhe bem em folhas de jornal; deixe-o assim por 30 minutos e estará cozido e solto como arroz. Use o mesmo molho anterior.

84. SALADA COLORIDA

3 berinjelas médias cortadas em tiras
3 pimentões (1 verde, 1 vermelho e 1 amarelo) cortados em tiras
3 cebolas médias fatiadas
2 dentes de alho amassados
50 gramas de azeitonas pretas sem caroço
1/2 xícara (chá) de azeite de oliva
1/2 xícara (chá) de limão
2 colheres (sopa) de salsa
Sal e orégano à gosto

Coloque as berinjelas de molho na água e sal por 15 minutos. Escorra bem, misture todos os ingredientes em forma refratária grande. Leve ao microondas por aproximadamente 15 minutos na potência alta ou 30 minutos no forno convencional com o recipiente tampado. Mexa duas vezes durante o cozimento. Rende 6 porções.

85. SALADA COMPLETA

3 batatas descascadas e cortadas em cubinhos
200 g de vagem picada
1 cebola picadinha
1 xícara de milho verde cozido
200 g de queijo branco em cubinhos
4 salsichas vegetais
1 colher de cheiro-verde picado
3 colheres (sopa) de maionese
Suco de limão
1 colher (sopa) de molho de soja
Sal
Folhas de alface para decorar

Cozinhe os legumes até ficarem macios. Escorra e deixe esfriar. Em uma bacia coloque os legumes, a cebola, o milho, o queijo branco, as salsichas picadas, a maionese e os temperos. Mexa bem e coloque em uma travessa guarnecida por folhas de alface. Sirva a seguir ou, se preferir, leve para gelar um pouco.

86. SALADA DE BERINJELA

4 berinjelas japonesas médias
1 1/2 colher (sopa) de óleo
1/4 de xícara de folhas de manjeriço
20 tomates-cerejas (tomatinho)
1 1/2 colher (sopa) de azeite
1/2 colher (sopa) de suco de limão
1 dente de alho picado
240 gramas de queijo meia-cura, ralado grosso
12 azeitonas pretas cortadas em pedaços
Sal à gosto

Corte as berinjelas ao meio e pincele com óleo. Coloque-as numa frigideira anti-aderente e frite em fogo baixo por 3 minutos até dourar dos dois lados. Retire do fogo e corte em fatias finas. Numa tigelha, misture a berinjela, o manjeriço, o tomate e reserve. Numa vasilha pequena, bata o azeite, o suco de limão e o alho com um batedor de mão. Adicione esta mistura à tigelha da berinjela. Acrescente o queijo e misture. Tempere e coloque as azeitonas por cima. Rende 6 porções.

87. SALADA DE GRÃO-DE-BICO

2 copos de grão-de-bico cozido, sem o caldo
1/2 pé de chicória crespa, cortada
1/2 copo de pimentão vermelho, cortado
3 colheres (sopa) de azeite de oliva
1 colher (sopa) de suco de limão
1 dente de alho socado
1/4 colher (chá) de manjeriço
1/4 colher (chá) de orégano
Sal

Coloque o grão-de-bico, a chicória e o pimentão em uma vasilha grande. Misture o azeite, o sal, o suco de limão, o alho, o manjeriço e o orégano num copo. Coloque o molho sobre a salada e mexa suavemente.

88. SALADA DE SOJA

Ponha uma xícara de feijão-soja de molho durante a noite e, no dia seguinte, cozinhe na mesma água, até estar bem macio. Depois do soja cozido, escorra e tempere, enquanto quente, com sal e limão, para absorver o tempero; quando esfriar, junte: tomates cortadinhos, cebola picada, 1 dente de alho e azeitonas picadas. Tempere com azeite e ponha mais sal, se precisar.

Como variação, acrescente também pepino picado, ou cenouras cozidas ou, ainda, ovos cozidos e picados.

89. SALADA ESPECIAL E APETITOSA

1 couve-flor média, cozida
1 lata de palmito ou 1, fresco
1 xícara de cenoura cozida, em fatias
1 alface ou 1/2 chicória
2 tomates em gomos
2 ovos cozidos, cortados em fatias
1/2 cebola
Azeitonas pretas, molho francês

Forre um prato grande, redondo, com alface picada. Coloque as verduras em cima, formando carreiras. Comece pelo centro, com uma carreira de ovos. De um lado desses, faça uma carreira com a cenoura e, do outro lado, de tomate. Em seguida, de ambos os lados, ponha o palmito cortado. Então uma carreira de azeitonas e, por último, os galhos de couve-flor. Tempere tudo com molho francês e enfeite com rodelas de cebola.

90. SOPA DE CEBOLA COM BAROA E AVEIA

4 cebolas médias
4 batatas-baroa
óleo ou azeite
1 xícara de aveia em flocos
2 colheres de sopa de missô
1 litro d'água

Corte as cebolas em gomo e as batatas em fatias diagonais. Refogue bem, começando pela cebola. Junte a água e a aveia. Mexa de vez em quando até ferver; abaixe o fogo e cozinhe durante meia hora. Cuidado que a aveia sobe e entorne. Tempere com o missô e sirva.

91. SOPA DE MILHO VERDE COM ACELGA

6 espigas grandes de milho
6 folhas de acelga
1 cebola média
2 colheres de sopa de missô
1 litro d' água

Debulhe ou corte o milho e bata no liquidificador com a água. Refogue a cebola até dourar; junte o milho batido e abaixe o fogo assim que ferver. Corte as folhas de acelga à moda de couve e acrescente quase na hora de apagar o fogo. Mexa, desligue, tempere com 2 colheres de sopa de missô.

92. SOPA GELADA DE PEPINO

70 gramas de tofu
2 xícaras de pepino descascado e lavado
1 cebola descascada
1 tomate com a casca, bem lavado
2 colheres de sopa de folhas de hortelã frescas, picadinhas

Sal a gosto

Cozinhar o tomate e a cebola em 1 1/2 copo de água e sal. Coar o caldo resultante. Bater no liquidificador o pepino, o tofu e o caldo de tomates coado. Acrescentar as folhas de hortelã e bater por mais um segundo. Levar à geladeira por no mínimo duas horas antes de servir.

93. SOPA VERDE

3 xícaras de batatas picadas
1 cebola picada
2 dentes de alho socados
1 litro de água
Sal a gosto
1 tomate
1 xícara de couve picada fininha

Frite a cebola e o alho no óleo, junte o tomate; junte então as batatas e o litro de água, e cozinhe até amolecer. Passe na peneira ou bata no liquidificador e ponha de volta ao fogo; quando começar a ferver, junte a couve bem picadinha. Só deixe abrir fervura. Sirva quente.

94. SOUFFLÉ DE CENOURA COM QUEIJO

1 1/2 copo de leite
1 colher (sopa) cheia de farinha de trigo
1 colher (sopa) de margarina
1 pires de queijo ralado
1 pires de mussarela em pedaços
2 cenouras cozidas picadas
3 gemas
3 claras em neve

Misture o leite e a farinha de trigo. Leve-os ao fogo, mexendo sem parar, até obter um mingau. Tire o mingau do fogo e junte a margarina, o queijo ralado, a mussarela e as cenouras. Deixe esfriar bem. Junte as gemas, mexa bem e acrescente as claras em neve. Mexa, despeje num pirex e leve ao fogo durante meia hora, aproximadamente.

95. SUNDAE DE BANANA

1/2 dúzia de banana-prata
3 colheres (sopa) de mel
2 pauzinhos de canela
1/2 xícara de ameixas descaroçadas e picadas

Bata no liquidificador as bananas até formar um creme. À parte, ferva o mel com a canela. Retire a canela, espalhe o mel sobre o creme, decore com ameixas e leve ao congelador por, no mínimo, quatro horas.

96. TAÇA DE GOIABA E RICOTA

4 goiabas vermelhas descascadas
2 xícaras de ricota fresca amassada
1/2 xícara de leite
3 colheres (sopa) de mel

Bata as goiabas no liquidificador com um pouco de água. Passe por uma peneira, para separar a polpa das sementes. Reserve. À parte, liquidifique a ricota, o leite e o mel. Distribua metade da mistura de ricota por seis taças. Em seguida, distribua a polpa de goiaba. Cubra com a outra metade de ricota. Se quiser enfeitar, use fatias finas de goiabas cortadas e quatro folhas de hortelã.

97. TOFU MEXIDO

500 gramas de tofu duro (enriquecido com cálcio)
2 colheres (chá) de óleo vegetal
2 colheres (chá) de tamari, molho de soja ou caldo de legumes

OPÇÕES DO GOURMET (INCLUA UM OU TODOS, A GOSTO):

1 colher (sopa) de flocos de levedo
2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada
1/4 xícara de cogumelos, fatiados
1 dente de alho grande picado
2 colheres (sopa) de salsa fresca picada

Escoe toda a água do tofu. Em uma frigideira pesada ou de ferro, refogue os vegetais no óleo. Adicione o tofu, o molho de tamari e os temperos. Mexa com o garfo. Cozinhe em fogo médio por 2 a 3 minutos. Salpique a salsa e sirva imediatamente. Três porções (1/2 xícara cada).

98. TOMATES SECOS

1k de tomates tipo cereja
2 dentes de alho
1 pitada de orégano
1 folha de louro
sal grosso
azeite

Cortar os tomates ao meio, no sentido vertical, retirando com uma colher de chá a polpa e as sementes. Colocar os tomates numa peneira, com a parte lisa da casca para cima, e salpicar com o sal grosso por dentro e por fora, deixando escorrer por 2 horas. Colocar então numa assadeira, juntando os outros temperos, e levando ao forno médio, até secar a água que se desprenderá dos tomates, tomando cuidado para não queimar a pele - para isso, virar os tomates algumas vezes. Quando estiverem secos, retirar do forno e deixar esfriar. Colocar os tomates num vidro, com o alho, o orégano e a folha de louro, cobrindo tudo com o azeite, fechar e guardar na geladeira, onde eles podem se conservar por muito tempo. Servidos puros, são uma das entradas mais presentes e apreciadas hoje em dia, nos melhores restaurantes, e complementam uma série de pratos deliciosos.

99. TORTA DE AVEIA

1/2 kg de aveia em flocos
1 colher (chá) de canela em pó
1/2 kg de noz moscada
1 pouco de raspa de limão
Chá de erva-doce
Canela
Óleo

Toste a aveia em flocos, misture com a canela, a noz moscada e as raspas de limão. Faça um chá de erva-doce bem forte e vá molhando a aveia com ele até ela ficar ligada. Unte uma forma e cubra o fundo com a massa. Leve ao forno durante 20 minutos ou até ela ficar crocante. Recheie com qualquer compota ou doce e polvilhe canela por cima. Se preferir uma massa mais doce experimente chá de stévia.

100. TORTA DE BATATAS

1 kg de batatas
2 ovos
3 colheres (sopa) de queijo ralado
1 colher (chá) de manjeriço bem picado
1 colher (sopa) de margarina
Uma pitada de noz-moscada
Farinha de rosca

Cozinhe as batatas, descasque-as e passe no espremedor. Adicione as gemas e os demais ingredientes. Misture bem. Bata as claras em neve e adicione à massa. Unte uma forma de bolo, redonda, com furo central e polvilhe farinha de rosca. Coloque a massa e asse em forno quente por 40 minutos, aproximadamente. Desenforme sobre uma travessa redonda e recheie o centro com verduras refogadas e molho (palmito, ervilhas, champignon).

101. TORTA DE LEGUMES

MASSA

1 xícara de amido de milho
2 xícaras de farinha de trigo
2 colheres de chá de fermento em pó
1/2 xícara de óleo de milho
1 colher de café de sal
1 ovo

RECHEIO

1 cebola média picada
2 colheres de sopa de azeite
1 xícara de tomate, sem pele e sem sementes, picado
1 cubo de caldo de legumes dissolvido em 1/2 xícara de água
1 pimentão vermelho picadinho
1 pimentão verde picadinho
1 lata de ervilha escorrida (200g)

1 lata de milho verde escorrido (200g)
1 xícara de palmito em conserva, cortado em cubinhos
10 azeitonas verdes, sem caroço, picadas
2 colheres de sopa de amido de milho
Cebolinha a gosto
Sal a gosto

COBERTURA

1 1/2 copo de leite de soja
1/2 copo de amido de milho
1/2 copo de farinha de trigo
1 pitada de sal
1 ovo

Numa panela grande, refogue a cebola no azeite. Acrescente o tomate e o caldo de legumes, e mexa. Adicione o pimentão, a ervilha, o milho, o palmito, a azeitona, mexa e deixe refogar por cerca de cinco minutos, com a panela tampada. Junte o amido dissolvido em 1/2 xícara de água fria. Deixe cozinhar por mais cinco minutos, mexendo. Tempere com a cebolinha e o sal. Retire do fogo e deixe esfriar e reserve. Para a massa, peneire sobre uma tigela o amido, a farinha de trigo e o fermento. Faça uma cavidade no meio e acrescente o ovo, o óleo e o sal. Misture com as pontas dos dedos até formar uma farofa. Unte e enfarinhe uma fôrma retangular grande. Utilize a massa para forrar o fundo e os lados da fôrma com o auxílio das mãos, apertando bem a massa para que fique fina. Espalhe o recheio e, para finalizar, cubra com a mistura dos últimos cinco ingredientes, levando ao forno médio pré-aquecido, por 40 minutos.

102. TORTA DE SOJA

1 xícara de açúcar
2 ovos separados
1/2 tablete de margarina
1 pitada de sal
1 colher de chá de raspa de limão
1 xícara de achocolatado
1/2 colher de chá de baunilha
1/2 xícara de uvas passas
1/2 xícara de castanha-do-pará moída
1 xícara de leite de soja
1 xícara de resíduos ou farinha de soja
1 xícara de amido de milho (maisena)
1 colher de sopa de fermento em pó (rasa)

Misture as gemas, margarina, sal, açúcar e bata bem. Acrescente a raspa de limão, o chocolate, baunilha, passas e castanhas. Misture bem e junte o leite. Acrescente os resíduos ou farinha de soja e a maisena peneirada com o fermento; por último, junte as claras em neve, envolvendo delicadamente. Ponha numa assadeira untada e asse em forno quente. Retire do forno e despeje sobre ela um creme.

CREME

1 xícara de suco de laranja
1 colher de sopa rasa de amido de milho (maisena)

1 colher de sopa de chocolate em pó
Açúcar a gosto
1 pitada de sal

Leve a laranja ao fogo com o sal, açúcar e chocolate. Quando ferver, junte aos poucos, mexendo sempre, a maisena dissolvida em água. Despeje logo sobre a torta quente.

103. TORTINHA DE BANANA

6 bananas nanicas cortadas ao meio no sentido do comprimento
1/2 xícara de açúcar mascavo
1/2 xícara de farinha de trigo
1/2 colher (chá) de canela em pó

Coloque as bananas numa forma refratária. Reserve. Misture os outros ingredientes com a ponta dos dedos, formando uma farofa. Espalhe a farofa sobre as bananas, apertando bem com uma colher. Leve ao forno pré-aquecido por cerca de 20 minutos.

DICAS ÚTEIS DE COZINHA

-  A maisena é mais indicada para engrossar o molho de tomate do que a farinha de trigo.
-  Temperada com suco de laranja a beterraba fica deliciosa.
-  Para acentuar a cor da beterraba, adicione 2 ou 3 colheres (sopa) de limão à água de cozimento.
-  Para que os brócolis não desbotem ao cozinhar, acrescente uma colherinha de açúcar à água de cozimento.
-  Deixe de molho em azeite, limão e cebola picada, as batatas que serão usadas em salada. Retire uma hora depois e misture com a maionese ou molho.
-  Se você acha que o pepino é indigesto, não o descasque. Basta lavá-lo e cortá-lo com a casca, pois nela estão as enzimas que ajudam na digestão.
-  Depois de ralar queijo, limpe o ralador esfregando nele uma batata crua.
-  Coloque um pedaço de giz na gaveta do faqueiro de prata. O giz absorve a umidade e evita o escurecimento.
-  Para limpar a parte de dentro de uma panela de alumínio que tenha ficado preta, cozinhe nela tomates. O ácido existente nos tomates fará com que a panela volte a brilhar.
-  Ao limpar tábuas de carne e rolos de abrir massa, lave e seque com um pano, depois cubra com sal para absorver toda a umidade. Para conservar a madeira, passe um pouco de óleo.
-  Não compre ovos com a casca rachada, mesmo que vá usá-los em seguida. A casca inteira é uma proteção contra a contaminação e garante a saúde de sua família.
-  Ao preparar massas doces, procure misturar os ingredientes com movimentos leves, com a ponta dos dedos: elas ficam mais macias!
-  Bata cascas de batata no liquidificador e use-as como adubo natural: suas plantas irão adorar!

- 👍 Tenha sempre na sua cozinha uma escovinha de cerdas firmes só para lavar os alimentos, mesmo que vá descascá-los depois. Assim você garante maior higiene.
- 👍 Para que os ovos fritos não grudem, aqueça bem a frigideira antes de colocar manteiga ou óleo. Se a frigideira for nova, ferva nela um pouco de limão antes de usar.
- 👍 O purê de batatas ficará mais saboroso se você substituir o leite pelo creme de leite.
- 👍 As folhas de agrião demoram mais a amarelar se forem mantidas na geladeira embrulhadas em jornal.
- 👍 Guarde as frutas sem lavar, para que elas se conservem por mais tempo; lave-as somente na hora de comer.
- 👍 Se você colocar um pouquinho de sal na frigideira antes de fazer uma fritura, evitará que a gordura espirre.
- 👍 Fritar aos poucos é muito mais rápido que encher a frigideira, pois o óleo se mantém aquecido.
- 👍 Quando uma receita pedir leite no ponto de fervura, lembre-se de que o leite não pode ferver: o ponto é quando aparecerem umas bolinhas na beirada.
- 👍 Quando precisar engrossar molhos, nunca coloque a maisena sem antes dissolvê-la em água ou leite.
- 👍 Para revitalizar a polenta do dia anterior, mergulhe as fatias em água fervente por 1 minuto, depois seque com guardanapo.
- 👍 Na hora de fritar polenta, experimente passá-la na farinha de trigo: fica muito mais crocante e macia.
- 👍 As sobras de queijo podem ser utilizadas no molho para macarronada.
- 👍 Os gratinados ficarão muito mais crocantes se você misturar farinha de rosca ao queijo ralado.
- 👍 Quando quiser acentuar o sabor do alho na comida, refogue o alho picado (e não espremido) e não deixe dourar demais.
- 👍 Para facilitar seu trabalho, amasse vários dentes de alho, tempere com sal e óleo e guarde num pote tampado na geladeira.

- 👍 Coloque o tempero na salada apenas na hora de servir: o sal faz com que as folhas murchem.
- 👍 O sal irá se conservar sempre fresquinho e seco se você colocar uma bolacha salgada no fundo do saleiro.
- 👍 Para que o tempero fique distribuído uniformemente, sempre coloque limão e sal antes de óleo ou azeite.
- 👍 Quando acontecer de exagerar o limão na salada, adicione uma colher (sopa) de leite e um pouquinho de açúcar para eliminar o excesso dele.
- 👍 Para nunca errar na mistura de óleo e limão, faça assim: coloque três colheres de óleo para cada uma de limão.
- 👍 Para evitar o aparecimento de formigas no açúcar, coloque umas casquinhas de limão no açucareiro.
- 👍 As cascas de batata servem para espantar as baratas: torre as cascas e espalhe nos lugares onde os bichinhos costumam concentrar-se.
- 👍 Lembre-se de que todos os alimentos guardados na geladeira devem estar tampados, evitando mau cheiro e contaminação.
- 👍 Na gaveta do refrigerador, onde você guarda os legumes, coloque uma folha de papel toalha para absorver a umidade e conservar os produtos.
- 👍 Para evitar que o leite derrame durante a fervura, coloque uma colher dentro da leiteira.
- 👍 Para cada cem gramas de massa de macarrão, utilize um litro de água.
- 👍 Só ponha o macarrão para cozinhar depois de ter salgado a água fervida.
- 👍 Se cozinhar a massa com bastante água, não é recomendável colocar óleo.
- 👍 Para a massa não grudar, misture-a delicadamente no início do cozimento.
- 👍 Nunca quebre o espaguete ou talharim.
- 👍 Retire a massa da água assim que atingir o ponto de al dente.

- 👍 Sirva o macarrão imediatamente após cozinhar.
- 👍 Esfregue um alho na saladeira antes de colocar a verdura. O aroma reforça o sabor das folhas.
- 👍 Para que as saladas não murchem, os temperos devem ser colocados sempre na hora de servir.
- 👍 Para melhorar a aparência da alface murcha, deixe-a na água fria por 15 minutos e leve à geladeira.
- 👍 Para secar as folhas de alface antes de temperá-las, usar uma centrífuga de plástico.
- 👍 Para facilitar a preparação de limonadas e aproveitar os preços mais baixos, congele o suco nas fôrmas de gelo. Guarde os cubos em sacos plásticos.
- 👍 Os limões são tratados com defensivos agrícolas por isso é recomendável lavá-los com esponja em água corrente.
- 👍 Se for usar apenas algumas gotas de limão, não o corte. Faça um furo com um palito, esprema e tampe com o mesmo palito.
- 👍 Refrescos e chás ficam mais deliciosos temperados com gotas de limão.
- 👍 Para a perfeita conservação do mel, guarde-o em local fresco e escuro, ou pelo menos em vidros pouco transparentes.
- 👍 Se o mel açucarou, mergulhe o vidro dentro de um recipiente com água quente, deixando assim por alguns minutos: logo ele voltará ao normal.
- 👍 Quando necessitar retirar o mel com uma colher, mergulhe-a primeiro em água quente, assim o mel não ficará grudado nela.
- 👍 O cheiro do alho nas mãos vai desaparecer se elas forem esfregadas com tomates. Também pode esfregar açúcar nas mãos umedecidas com água.
- 👍 As batatas que estiverem guardadas por muito tempo, com as cascas enrugadas e murchas, ficarão novas misturando-se um pouco de limão à água em que serão cozidas.
- 👍 A batata doce cozinha mais rapidamente quando levada ao fogo somente com a água; deixe para acrescentar o sal assim que a água ferver. Tampe a panela em seguida.

- 👍 Quando for cozinhar batatas sem casca, coloque um pouco de óleo na água em que as batatas serão cozidas: elas não desmancharão e não grudarão no fundo da panela.
- 👍 O suco de batata doce fresca é ótimo para quem sofre de úlcera do estômago ou do duodeno: alivia dores e estimula o apetite.
- 👍 Para guardar batatas descascadas e mantê-las perfeitas (por até três dias), coloque-as numa tigela coberta com água e 1 colherzinha de limão, tampe e deixe guardada na geladeira.
- 👍 Para não chorar ao descascar cebolas, mergulhe-as por alguns minutos, em água bem quente: isto também facilitará o trabalho de descascá-las.
- 👍 Ao assar um suflê (doce ou salgado), faça-o com o forno ligeiramente entreaberto (pode usar um palito). Essa pequena entrada de ar no forno impedirá que o suflê murche depois de pronto.
- 👍 Para o seu suflê crescer, antes de colocar a massa dentro do pirex, polvilhe seus lados com açúcar se o suflê for doce, e com farinha de trigo, se salgado.
- 👍 A farinha de rosca deve ser guardada em recipiente de louça, vidro ou lata bem fechados. Coloque dentro deles uma folha de louro para absorver a umidade, evitando que mofe. Troca-se a folha, a medida que for secando.
- 👍 Para evitar que a farinha de trigo encaroce quando guardada, basta misturar a ela um pouquinho de sal. Isso é importante nos lugares onde o clima é úmido.

DICAS PARA SE TORNAR UM VEGETARIANO

-  Alimentos semi-prontos consomem menos tempo de cozimento. Algumas lojas de produtos naturais possuem sopas e outras refeições semi-prontas.
-  Supermercados também costumam vender refeições rápidas vegetarianas.
-  Muitas sopas em lata, como sopa italiana minestrone, feijão preto ou sopa de vegetais são vegetarianas.
-  Misturas para arroz com sabores sortidos, como arroz ao curry ou com macarrão, podem ser transformados em um almoço com feijão, molhos e molho de espaguete também.
-  Peça refeições vegetarianas nos restaurantes!
-  Até mesmo restaurantes que não oferecem refeições vegetarianas podem preparar massas sem carne ou um prato de vegetais se você pedir.
-  Se houver um serviço de bufê, chame o garçom antes de ser servido e peça-o para que ponha uma batata assada, por exemplo, em vez de carne.
-  Companhias aéreas oferecem refeições vegetarianas se for pedido com antecedência; peça ao agente de viagens para marcar ou ligue para o telefone de reservas da companhia aérea.
-  Na próxima pizza, peça sem queijo mais com muitas coberturas vegetais.
-  As melhores chances de encontrar refeições vegetarianas são em restaurantes internacionais. Italianos, chineses, mexicanos e indianos, todos eles oferecem uma boa variedade de pratos vegetarianos.
-  A proteína vegetal texturizada (PVT) é livre de gorduras, tem a mesma consistência da carne moída e fica muito bem em vários pratos. Procure nas lojas de produtos naturais.
-  Comida feita na grelha é mais saudável quando feita com alimentos vegetais. Você pode grelhar fatias grossas de vegetais embebidos em molho escabeche, como berinjelas, pepinos ou tomates.

- 👍 Dê uma olhada em mercados, lojas de delicatessen e vendas de produtos étnicos.
- 👍 Lojas de ingredientes árabes oferecem folhas de uva recheadas, falafel e pastas de berinjela.
- 👍 Mercados italianos são um ótimo lugar para encontrar pães caseiros, tomates desidratados e massas frescas.
- 👍 Mercados indianos e asiáticos oferecem muitas iguarias vegetarianas também.
- 👍 Os pratos mais simples são geralmente os mais deliciosos. Arroz integral, temperado levemente com ervas e limão e salpicado com nozes e sementes de girassol é um prato perfeito.
- 👍 Crie variedade na sua dieta com bastante facilidade preparando receitas já conhecidas de maneiras diferentes.
- 👍 Faça o arroz em uma mistura de água e suco de maçã.
- 👍 Misture brócolos com uva passa.
- 👍 Salpique sementes de girassol e amêndoas em saladas.
- 👍 Cozinhe cenouras, nabos, repolho e outros vegetais em suco de laranja.
- 👍 Quando viajar, leve bastante refeições ligeiras como sopas instantâneas, frutas frescas, vegetais crus, barras de granola, cereais e biscoitos caseiros. Leve sanduíches e sucos de frutas ou leite de soja em um recipiente térmico.
- 👍 Coma calmamente, em ambiente tranquilo e aprazível tanto quanto possível. Se estiver muito apressado, ansioso ou nervoso é melhor não fazer a refeição ou comer o mínimo.
- 👍 Mastigue bem os alimentos. Na saliva estão contidas enzimas (ptialina) essenciais ao processo digestivo.
- 👍 Não beba, ou beba o mínimo durante as refeições.
- 👍 Evite comidas e bebidas muito quentes ou geladas, elas também perturbam a digestão.

- 👍 Procure com bom senso e gradualmente aplicar a seguinte regra genérica: utilizar alimentos crus, naturais e integrais, de fontes vegetais e não animais, e evitar alimentos cozidos, industrializados e refinados.
- 👍 Não misture muitos alimentos numa mesma refeição. Como disse Hipócrates, "os manjares muito variados e diferentes guerreiam entre si no corpo, porque um já está digerido enquanto que o outro ainda não está."
- 👍 Procure aumentar seus conhecimentos científicos a respeito da nutrição. É melhor um conhecimento deficiente que nenhum.
- 👍 Procure andar calmamente após as refeições. Sempre que possível busque estar ao ar livre, bem como banhar-se ao sol, ainda que por poucos minutos, de preferência na primeira parte da manhã ou à tarde, com sol não muito forte.
- 👍 Ao mudar qualquer hábito alimentar, sobretudo ao tornar-se vegetariano, faça-o progressivamente. Mesmo que seja apenas a mudança para o pão integral ou coisas simples assim, inicie com pequenas quantidades e aumente segundo sua tolerância.
- 👍 Principais vícios do vegetarianismo desinformado: excesso de comidas fritas e gordurosas e excesso de massas, farinhas e doces.