Receitas Plant-Based Funcionais

Estrogonofe de Grão-de-Bico

Tempo de preparo: 30 minutos Nível de dificuldade: Fácil

Ingredientes:

- 1 xícara de grão-de-bico cozido
- 200g de cogumelos fatiados
- 1/2 cebola picada
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de chá de mostarda
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Refogue a cebola no azeite até dourar. Adicione os cogumelos e deixe cozinhar até murcharem. Acrescente o grão-de-bico, mostarda e leite de coco. Deixe apurar por 10 minutos e sirva com arroz integral.

Salada Morna de Quinoa com Legumes

Tempo de preparo: 25 minutos Nível de dificuldade: Fácil

Ingredientes:

- 1/2 xícara de quinoa
- 1 cenoura ralada
- 1/2 abobrinha ralada
- 1/2 brócolis picado
- Azeite, sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Cozinhe a quinoa conforme as instruções. Refogue os legumes no azeite e depois misture com a quinoa. Tempere a gosto e sirva morno.

Bolinho de Banana com Aveia

Tempo de preparo: 20 minutos Nível de dificuldade: Fácil

Ingredientes:

- 2 bananas maduras
- 1/2 xícara de aveia em flocos
- 1/2 colher de chá de canela
- 1/4 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de chia (opcional)

Modo de preparo:

Amasse as bananas e misture com os outros ingredientes até formar uma massa. Modele os bolinhos e asse em forno pré-aquecido a 180°C por 15-20 minutos ou até ficarem dourados.

Panqueca de Aveia e Banana

Tempo de preparo: 10 minutos Nível de dificuldade: Fácil

Ingredientes:

- 1 banana madura
- 1/2 xícara de aveia em flocos
- 1 colher de chá de chia (opcional)
- 1/2 colher de chá de canela
- 1 pitada de sal
- Azeite ou óleo vegetal para untar

Modo de preparo:

Amasse a banana e misture com os outros ingredientes até formar uma massa. Aqueça uma frigideira untada e despeje porções da massa. Doure dos dois lados e sirva com frutas ou pasta de amendoim.

Hambúrguer de Lentilha com Cenoura

Tempo de preparo: 30 minutos Nível de dificuldade: Médio

Ingredientes:

- 1 xícara de lentilha cozida
- 1 cenoura ralada
- 1/2 cebola picada
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia ou linhaça
- Sal, páprica, orégano a gosto

Modo de preparo:

Amasse a lentilha, misture com os demais ingredientes até dar liga. Modele os hambúrgueres e asse ou grelhe por cerca de 15 minutos de cada lado. Pode ser servido no pão ou com salada.

Escondidinho de Mandioquinha com Soja

Tempo de preparo: 40 minutos Nível de dificuldade: Médio

Ingredientes:

- 2 mandioquinhas cozidas e amassadas
- 1/2 xícara de leite vegetal
- 1 xícara de PTS (proteína texturizada de soja) hidratada
- 1 tomate picado
- Alho, cebola, sal, pimenta, azeite e cheiro-verde

Modo de preparo:

Faça um purê com a mandioquinha e o leite vegetal. Refogue a soja com tomate, alho e temperos. Monte em camadas

e leve ao forno para gratinar.

Arroz de Couve-Flor com Legumes

Tempo de preparo: 20 minutos Nível de dificuldade: Fácil

Ingredientes:

- 1/2 couve-flor ralada
- 1/2 xícara de cenoura ralada
- 1/2 xícara de abobrinha
- Azeite, sal, açafrão e salsinha

Modo de preparo:

Refogue os legumes em azeite, adicione a couve-flor ralada, tempere bem e cozinhe por 5 a 7 minutos até ficar macio.

Fica ótimo como acompanhamento ou prato principal leve.

Tigela Energética com Grãos e Vegetais

Tempo de preparo: 30 minutos Nível de dificuldade: Médio

Ingredientes:

- 1/2 xícara de arroz integral ou quinoa
- 1/2 xícara de grão-de-bico
- Abóbora assada
- Espinafre refogado
- Molho tahine com limão

Modo de preparo:

Monte uma tigela com os ingredientes cozidos e finalize com o molho. Ideal para um almoço balanceado e colorido.

Mousse de Cacao com Abacate

Tempo de preparo: 10 minutos Nível de dificuldade: Fácil

Ingredientes:

- 1 abacate maduro
- 2 colheres de sopa de cacau em pó 100%
- 2 colheres de sopa de melado de cana ou agave
- 1 pitada de sal
- Gotas de essência de baunilha (opcional)

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes até obter um creme homogêneo. Leve à geladeira por pelo menos 1 hora. Uma sobremesa saudável e rica em gorduras boas.

Chips de Batata Doce com Alecrim

Tempo de preparo: 30 minutos Nível de dificuldade: Fácil

Ingredientes:

- 1 batata doce média
- Azeite de oliva
- Alecrim fresco
- Sal

Modo de preparo:

Corte a batata em fatias finas, regue com azeite e salpique alecrim. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 20 a 30 minutos, virando na metade do tempo. Ideal para petiscar com pastinhas vegetais.