

RECEITAS VEGANA QUE ENCANTAM



O QUE É O VEGANISMO?

O veganismo vai além de uma dieta — **é um estilo de vida baseado no não consumo de produtos de origem animal, seja na alimentação, vestuário ou cosméticos.**

Na mesa, isso significa substituir carnes, ovos, leite e derivados por ingredientes vegetais, como grãos, leguminosas, cereais, farinhas, frutas, verduras e temperos naturais.

Essa escolha, além de ética, também é rica do ponto de vista nutricional, fornecendo proteínas, fibras, vitaminas e minerais em abundância quando bem planejada.



POR QUE ADOPTAR UMA ALIMENTAÇÃO VEGANA?

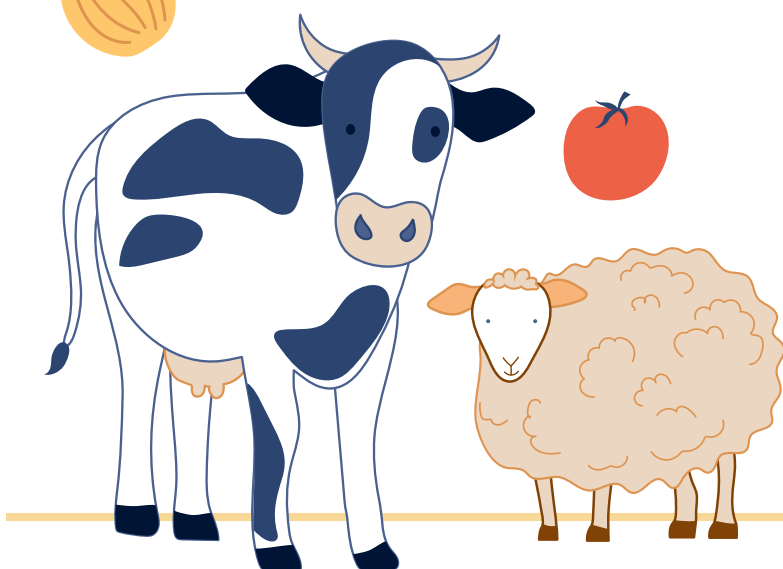
Os motivos que levam uma pessoa a optar por uma alimentação vegana são diversos — e todos trazem benefícios importantes:



1. Saúde e bem-estar: dietas baseadas em vegetais tendem a ser mais leves e ricas em nutrientes essenciais. Estudos mostram que o consumo regular de grãos integrais, sementes e leguminosas contribui para reduzir o colesterol e controlar a pressão arterial.

2. Sustentabilidade: o cultivo de alimentos de origem vegetal consome menos recursos naturais e gera menor impacto ambiental.

3. Respeito aos animais: o veganismo é uma forma de alinhar alimentação e ética, evitando o sofrimento animal e promovendo o consumo responsável.



PRINCIPAIS PRODUTOS IDEAIS PARA RECEITAS VEGANAS:

A culinária vegana é saborosa, leve e pode ser apreciada por todos, mesmo fora de uma dieta vegana.



1. Grãos como grão-de-bico, lentilha e soja são ricos em proteína vegetal, ferro e fibras, ideais para pratos variados.

2. Cereais e derivados, como farinha de mandioca e fubá, servem para pães, bolos e massas sem ingredientes animais.

3. Sementes e farinhas funcionais, como linhaça e gergelim, oferecem ômega-3 e antioxidantes.

4. Temperos naturais, como cúrcuma e páprica, realçam o sabor sem aditivos artificiais. , como cúrcuma e páprica, realçam o sabor sem aditivos artificiais.

HAMBÚRGUER DE GRÃO DE BICO



HAMBÚRGUER DE GRÃO DE BICO

INGREDIENTES DO HAMBÚRGUER:

- 1 xícara (chá) de GRÃO DE BICO da PQ Alimentos cozido
- ½ xícara (chá) de aveia em flocos
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) bem cheias de cenoura ralada — ralar na parte fina
- ½ cebola bem picada
- Cheiro verde a gosto
- ½ colher (chá) de AÇAFRÃO EM PÓ da PQ Alimentos
- Sal e PIMENTA DO REINO da PQ Alimentos a gosto
- Papel manteiga

MODO DE PREPARO:

- Para cozinhar o GRÃO DE BICO da PQ Alimentos o ideal é deixar de molho de um dia para o outro. Aí é só lavar bem o GRÃO DE BICO da PQ Alimentos em água corrente e levar para cozinhar na panela de pressão. Assim que pegar pressão, contar 20 minutos e desligar. Esperar sair a pressão e em seguida escorrer a água.
- Colocar o GRÃO DE BICO da PQ Alimentos cozido, o sal, a cebola e o AÇAFRÃO EM PÓ da PQ Alimentos no processador e bater bem até ficar com a consistência de uma pasta.
- Transferir essa pasta para um recipiente e acrescentar a cebolinha, a cenoura, a PIMENTA DO REINO da PQ Alimentos e mexer. Adicionar a aveia em flocos e mexer muito bem e deixar por 20 minutos na geladeira.

HAMBÚRGUER DE GRÃO DE BICO

- Enquanto isso, cortar o papel manteiga em quadrados ou círculos para colocar os Hambúrgueres. O ideal é que seja do mesmo tamanho ou um pouco maior do que o Hambúrguer. Irá utilizar dois para cada Hambúrguer ou um entre o outro para não grudar.
- Após esse tempo, untar suas mãos com azeite e modelar o Hambúrguer no tamanho que desejar. (Em média rende 4 Hambúrgueres)
- Colocar sob o papel manteiga e levar ao congelador por 30 minutos ou até que esteja bem firme. (OBS: é muito IMPORTANTE o tempo de congelador para que fique bem firme e não desmonte hora de preparar o Hambúrguer.)
- Após esse tempo, aquecer o azeite em uma frigideira e dourar os dois lados do hambúrguer.
- Pronto! É só servir

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

- Prepare um delicioso lanche de Hambúrguer de Grão de Bico ou faça as combinações que desejar.
- Se não tiver um processador, pode bater no liquidificador.
- Se desejar mais sabor, adicione PIMENTA CALABRESA da PQ Alimentos, alho e limão a gosto.
- Caso queira consumir depois, pode preparar e congelar.



HAMBÚRGUER DE SOJA TEXTURI- ZADA



HAMBÚRGUER DE SOJA TEXTURIZADA

INGREDIENTES DO HAMBÚRGUER:

- 1 xícara (chá) de PROTEÍNA DE SOJA TEXTURIZADA CARAMELO da PQ ALIMENTOS
- 2 xícaras (chá) de água
- 2 dentes de alho grande bem picado
- 2 e ½ colheres (sopa) de shoyu
- Sal e CHIMICHURRI da PQ Alimentos a gosto
- 1 colher (sopa) bem cheia de farinha de trigo
- Azeite

MODO DE PREPARO DO HAMBURGUER:

- Em uma panela, colocar a PROTEÍNA DE SOJA TEXTURIZADA CARAMELO da PQ Alimentos, a água, e levar em fogo médio até começar a ferver.
- Assim que formar bastante espuma, desligar e escorrer a água (utilizar um escurador de alumínio) e lavar a PROTEÍNA DE SOJA TEXTURIZADA CARAMELO da PQ Alimentos em água corrente. Colocar em um pano limpo e espremer até sair bem toda a água.
- Quando a PROTEÍNA DE SOJA TEXTURIZADA CARAMELO da PQ Alimentos estiver bem seca, colocar em um recipiente e adicionar os temperos, alho, shoyu, o CHIMICHURRI da PQ Alimentos, provar e se necessário, adicionar sal. Misturar bem e acrescentar a farinha de trigo, amassar até ficar com uma consistência que dê para modelar o hambúrguer. Se precisar, adicionar mais farinha até dar o ponto.

HAMBÚRGUER DE SOJA TEXTURIZADA

- Untar as mãos com óleo e modelar cada hambúrguer em altura média, pois se ficar muito grosso, pode ficar cru por dentro na hora de fritar.
- Depois de modelados, colocar um fio de azeite em uma frigideira antiaderente e levar para aquecer. Colocar com cuidado na frigideira e fritar até dourar dos dois lados e pronto!
- É só servir!

INFORMAÇÕES ADICIONAIS:

- Servir com pão de hambúrguer, alface, tomates, cebolas refogadas, molhos de sua preferência ou da forma que desejar.
- Se desejar congelar, depois de modelados, colocar os hambúrgueres em uma assadeira forrada com papel manteiga, e levar ao freezer por aproximadamente 1 hora ou até ficar bem firmes. Daí é só retirar os hambúrgueres do papel manteiga e guardar em recipientes ou saquinhos próprios para congelar. Importante é estar bem vedado para não acumular gelo nos hambúrgueres.
- Guardar por aproximadamente 1 mês.



PÃO DE BETERRABA C/ HAMBURGUER DE FEIJÃO BRANCO



PÃO DE BETERRABA COM HAMBÚRGUER DE FEIJÃO BRANCO

INGREDIENTES PÃO DE BETERRABA:

- 2 beterrabas
- 2 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1/2 xícara de água
- 1 ½ colher de chá de fermento biológico
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 colher de chá de sal
- SEMENTE DE GERGELIM da PQ Alimentos a gosto

HAMBÚRGUER DE FEIJÃO BRANCO:

- Em 1 xícara (chá) de FEIJÃO BRANCO da PQ Alimentos
- Água quente
- 1 dente de alho grande picado
- ½ xícara (chá) de cebola ralada
- ½ xícara (chá) de cheiro verde picado
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 3 ½ colheres (sopa) AMIDO DE MILHO da PQ Alimentos
- Sal a gosto



PÃO DE BETERRABA COM HAMBÚRGUER DE FEIJÃO BRANCO

MODO DE PREPARO PÃO DE BETERRABA:

- Bata a beterraba no liquidificador com a água e coe com a ajuda de um pano.
- Misture o açúcar e fermento no suco de beterraba e deixe fermentar por 10 minutos.
- Em uma bancada limpa e seca, faça uma cavidade na farinha de trigo e espalhe o sal por fora.
- Adicione a mistura do fermento e a manteiga. Sove até a massa ficar homogênea e elástica.
- Espalhe azeite de oliva na superfície e deixe crescer por 1 hora.
- Divida a massa em 6 pedaços, faça bolinhas, pincele com azeite de oliva e salpique SEMENTE DE GERGELIM da PQ Alimentos.
- Asse em forno pré-aquecido a 180 graus por 20 minutos.

MODO DE PREPARO HAMBÚRGUER DE FEIJÃO BRANCO:

- Lavar o FEIJÃO BRANCO da PQ Alimentos e deixar de molho de um dia para o outro, ou por 8 horas. Após o período, escorrer a água e colocar em uma panela de pressão. Colocar o dobro de água quente e levar para cozinhar por aproximadamente 15 minutos ou até ficar macio.
 - Escorrer a água do FEIJÃO BRANCO da PQ Alimentos, colocar o feijão em um recipiente e amassar muito bem com um garfo. Adicionar a cebola, o alho, o cheiro verde, o azeite, o sal e misturar tudo com um garfo.
-

PÃO DE BETERRABA COM HAMBÚRGUER DE FEIJÃO BRANCO

- Acrescentar o AMIDO DE MILHO da PQ Alimentos aos poucos e misturar até que fique tudo muito bem envolvido com o FEIJÃO BRANCO da PQ Alimentos. O ponto ideal é formar uma massa bem consistente, grossa e modelável. Se necessário, adicionar mais AMIDO DE MILHO da PQ Alimentos até chegar no ponto de modelar.
- Untar as mãos com óleo e dividir a massa em 4 partes iguais. Modelar cada hambúrguer em tamanho médio, pois se ficar muito grosso pode ficar cru por dentro na hora de fritar.
- Depois de modelados, colocar os hambúrgueres em uma assadeira forrada com papel manteiga, e levar ao freezer por aproximadamente 1 hora ou até ficar bem firmes.
- Para preparar, colocar um fio de azeite em uma frigideira antiaderente e levar para aquecer. Retirar o papel manteiga do hambúrguer com cuidado e fritar até dourar dos dois lados.
- Se desejar assar, é só untar levemente uma forma antiaderente, e levar os hambúrgueres ainda congelados para assar em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos ou até que estejam bem dourados e pronto!
- Servir com o Pão de Beterraba com alface, tomates, cebolas refogadas, molhos de sua preferência ou como desejar.



HAMBÚRGUER DE ERVILHA



HAMBÚRGUER DE ERVILHA

INGREDIENTES DO HAMBÚRGUER:

- 350G de ERVILHA da PQ Alimentos
- Água
- 1 cebola picada
- ½ maço de salsinha picada
- 1 pitada de cominho
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 60ml de molho shoyu
- 1 colher (sopa) de gengibre ralado (somente o caldo)
- Sal a gosto
- FARINHA DE ROSCA da PQ Alimentos —
aproximadamente 250g

MODO DE PREPARO:

- Em uma panela de pressão, colocar a ERVILHA da PQ Alimentos e adicionar água, o suficiente para cobrir os grãos. Tampar e cozinhar por aproximadamente 20 minutos ou até que o grão fique desmanchando.
 - Colocar a ERVILHA da PQ Alimentos cozida em um recipiente, adicionar a cebola, a salsinha, o sal, o cominho, o caldo do gengibre, o shoyu, a mostarda e misturar tudo muito bem. Adicionar a farinha de rosca até dar liga e ficar uma massa consistente e modelável.
-

HAMBÚRGUER DE ERVILHA

- Untar as mãos com óleo e dividir a massa na mesma quantidade de pães que serão feitos. Modelar cada hambúrguer em tamanho proporcional ao tamanho dos pães, e não muito altos pois se ficar muito grosso, pode ficar crú por dentro na hora de fritar.
- Depois de modelados, colocar os hambúrgueres em uma assadeira forrada com papel manteiga, e para preparar, colocar um fio de azeite em uma frigideira antiaderente e levar para aquecer. Retirar o papel manteiga do hambúrguer com cuidado e fritar até dourar dos dois lados.

INFORMAÇÕES ADICIONAIS:

- Se desejar congelar, retirar os hambúrgueres do papel manteiga e guardar em recipientes ou saquinhos próprios para congelador. Importante é estar bem vedado para não acumular gelo nos hambúrgueres.
- Guardar por aproximadamente 2 meses.



HAMBÚRGUER DE GRÃO DE BICO com ERVILHA



HAMBÚRGUER DE GRÃO DE BICO COM ERVILHA

INGREDIENTES DO HAMBÚRGUER:

- 250g de GRÃO DE BICO da PQ Alimentos
- 1 xícara (chá) de ERVILHA da PQ Alimentos
- Água
- 2 colheres (sopa) de vinagre ou suco de limão
- ½ cebola pequena picada
- 1 dente de alho
- Raspas de 1 limão
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de páprica picante
- 2 colheres (sopa) de SALSA DESIDRATADA da PQ Alimentos
- Sal e PIMENTA DO REINO da PQ Alimentos a gosto
- 2 colheres (sopa) de FARINHA DE MANDIOCA TORRADA da PQ Alimentos

MODO DE PREPARO DA ERVILHA:

- Para essa receita é importante começar a preparar na véspera, pois a ERVILHA SECA precisa passar pelo processo de molho para hidratar e para que saia os anti-nutrientes que causam gases gerando desconfortos estomacais, além de interferir na absorção dos nutrientes.
-

HAMBÚRGUER DE GRÃO DE BICO COM ERVILHA

- Colocar a ERVILHA da PQ Alimentos em um recipiente e cobrir com água (temperatura ambiente) três dedos acima dos grãos. Adicionar o vinagre ou limão e reservar na geladeira por no mínimo 8 horas. Após esse período, escorrer a água e lavar a ERVILHA da PQ Alimentos em água corrente.
 - Em uma panela grande, colocar a ERVILHA da PQ Alimentos e adicionar água, de dois a três dedos acima dos grãos. Colocar a panela em fogo médio e, assim que começar a ferver, em outra panela ou chaleira, aquecer mais água. Ela vai servir para continuar o processo de cozimento.
 - Você vai notar uma espuma, é ela que contém os anti-nutrientes e que devemos descartar. Assim que estiver fervendo e a camada de espuma estiver bem grossa, retirar do fogo e escorrer a água de preferência em um escurridor de alumínio.
 - Lavar muito bem a ERVILHA da PQ Alimentos e a panela para sair toda a espuma.
 - Voltar a ERVILHA da PQ Alimentos na panela e adicionar a água que ficou fervendo até cobrir todos os grãos. Cozinhar com a tampa semi-aberta e, é importante não tampar a panela, pois a espuma que formar, irá subir e derramar. Retirar com o auxílio de uma escumadeira a espuma e verificar em média a cada 8 minutos, até o grão estar al dente.
 - Descartar a água, lavar muito bem a ERVILHA da PQ Alimentos e reservar.
-

HAMBÚRGUER DE GRÃO DE BICO COM ERVILHA

MODO DE PREPARO DO GRÃO DE BICO:

- Colocar o GRÃO DE BICO da PQ Alimentos em um recipiente e cobrir com a água em temperatura ambiente. Deixar de molho por 4 horas. Escorrer a água e colocar o GRÃO DE BICO da PQ Alimentos em uma panela de pressão com água fervendo e uma pitada de sal. Cozinhar por aproximadamente 30 minutos ou até que o GRÃO DE BICO da PQ Alimentos esteja al dente. Desligar o fogo, escorrer a água e reservar.

MODO DE PREPARO DO HAMBÚRGUER:

- Em um processador, colocar a ERVILHA o GRÃO DE BICO, a SALSA DESIDRATADA e a PIMENTA DO REINO da PQ Alimentos, a cebola, o alho, o sal a páprica e o azeite. Bater até ficar uma consistência firme.
 - Passar essa massa para um recipiente e adicionar as raspas do limão e a FARINHA DE MANDIOCA TORRADA da PQ Alimentos e com uma colher, misturar tudo muito bem.
 - Untar as mãos com óleo e dividir a massa em partes iguais. Modelar cada hambúrguer em tamanho médio, pois se ficar muito grosso pode ficar cru por dentro na hora de fritar.
 - Depois de modelados, colocar os hambúrgueres em uma assadeira forrada com papel manteiga, e para preparar, colocar um fio de azeite em uma frigideira antiaderente e levar para aquecer. Retirar o papel manteiga do hambúrguer com cuidado e fritar até dourar dos dois lados e pronto!
 - É só servir!
-

HAMBÚRGUER DE GRÃO DE BICO COM ERVILHA

DICA:

- Servir com pão integral, alface, tomates, cebolas refogadas, molhos de sua preferência ou servir como desejar.
- Se desejar congelar, depois de modelados, colocar os hambúrgueres em uma assadeira forrada com papel manteiga, e levar ao freezer por aproximadamente 1 hora ou até ficar bem firmes. Daí é só retirar os hambúrgueres do papel manteiga e guardar em recipientes ou saquinhos próprios para congelar. Importante é estar bem vedado para não acumular gelo nos hambúrgueres.
- Guardar por aproximadamente 1 mês.



HAMBÚRGUER DE FALAFEL ASSADO



HAMBÚRGUER DE FALAFEL ASSADO

INGREDIENTES DO HAMBÚRGUER:

- 1 $\frac{1}{4}$ de xícara (chá) de GRÃO DE BICO da PQ Alimentos (250g)
- 1 $\frac{1}{2}$ colher (sopa) de farinha de trigo
- $\frac{1}{2}$ cebola, cortada em pedaços grandes
- 1 dente de alho
- $\frac{1}{2}$ de xícara (chá) de salsinha fresca picada
- $\frac{1}{4}$ de xícara (chá) de folhas de coentro
- $\frac{1}{4}$ de colher (chá) de CANELA MOÍDA da PQ Alimentos
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de BICARBONATO DE SÓDIO EM PÓ da PQ Alimentos
- 1 colher (chá) de semente de coentro
- 1 colher (chá) de pimenta síria
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- Noz-moscada ralada na hora a gosto
- PIMENTA DO REINO da PQ Alimentos a gosto
- 1 $\frac{1}{2}$ colher (chá) de sal
- $\frac{1}{4}$ de xícara (chá) de folhas de coentro
- Azeite para untar



HAMBÚRGUER DE FALAFEL ASSADO

MODO DE PREPARO:

- Hidratar o GRÃO DE BICO da PQ Alimentos em água por 24 horas. Cobrir com bastante água e deixar de molho por 24 horas. Depois passar por uma peneira e deixar escorrer bem a água e depois secar com um pano. **IMPORTANTE:** Secar muito bem os grãos com um pano limpo, para evitar que os hambúrgueres desmanchem ao assar.
 - No processador, coloque a cebola, o alho, a salsinha e o coentro. Bater por 1 minuto, para triturar bem.
 - Adicionar metade do GRÃO DE BICO da PQ Alimentos, o sal e as demais especiarias e processar por aproximadamente 5 minutos, até formar uma pasta uniforme.
 - Acrescentar a outra metade do GRÃO DE BICO da PQ Alimentos, e processar novamente por aproximadamente 1 minuto até misturar bem, porém dessa vez com pedacinhos maiores, para adicionar mais textura.
 - Transferir a massa de falafel para uma tigela, juntar o BICARBONATO da PQ Alimentos, a farinha de trigo e misturar bem.
 - Para modelar, utilizar uma forma redonda ou modelador de hambúrguer.
 - Depois, colocar os hambúrgueres em uma forma untada com azeite e levar para assar em forno preaquecido a 180°C por 30 minutos (ou até dourar), virando na metade do tempo.
 - Retirar e reservar.
-

HAMBÚRGUER DE FEIJÃO BRANCO COM BETERRABA



HAMBÚRGUER DE FEIJÃO BRANCO COM BETERRABA

INGREDIENTES DO HAMBÚRGUER:

- 11 xícara (chá) de FEIJÃO BRANCO da PQ Alimentos
- Água quente
- ½ xícara (chá) de beterraba ralada
- 1 dente de alho grande picado
- ½ xícara (chá) de cebola ralada
- ½ xícara (chá) de cheiro verde picado
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 3 ½ colheres (sopa) AMIDO DE MILHO da PQ Alimentos
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

- Lavar o FEIJÃO BRANCO da PQ Alimentos e deixar de molho de um dia para o outro, ou por 8 horas. Após o período, escorrer a água e colocar em uma panela de pressão. Colocar o dobro de água quente e levar para cozinhar por aproximadamente 15 minutos ou até ficar macio.
 - Escorrer a água do FEIJÃO BRANCO da PQ Alimentos, colocar o feijão em um recipiente e amassar muito bem com um garfo. Adicionar a cebola, o alho, o cheiro verde, o azeite, o sal, a beterraba e misturar tudo com um garfo.
 - Acrescentar o AMIDO DE MILHO da PQ Alimentos aos poucos e misturar até que fique tudo muito bem envolvido com o FEIJÃO BRANCO da PQ Alimentos. O ponto ideal é formar uma massa bem consistente, grossa e modelável. Se necessário,
-

HAMBÚRGUER DE FEIJÃO BRANCO COM BETERRABA

adicionar mais AMIDO DE MILHO da PQ Alimentos até chegar no ponto de modelar.

- Untar as mãos com óleo e dividir a massa em 4 partes iguais. Modelar cada hambúrguer em tamanho médio, pois se ficar muito grosso pode ficar cru por dentro na hora de fritar.
- Depois de modelados, colocar os hambúrgueres em uma assadeira forrada com papel manteiga, e levar ao freezer por aproximadamente 1 hora ou até ficar bem firmes.
- Para preparar, colocar um fio de azeite em uma frigideira antiaderente e levar para aquecer. Retirar o papel manteiga do hambúrguer com cuidado e fritar até dourar dos dois lados.
- Se desejar assar, é só untar levemente uma forma antiaderente, e levar os hambúrgueres ainda congelados para assar em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos ou até que estejam bem dourados e pronto! É só servir!

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

- Servir com pão integral, alface, tomates, cebolas refogadas, molhos de sua preferência ou servir como desejar.
 - Se desejar congelar, retirar os hambúrgueres do papel manteiga e guardar em recipientes ou saquinhos próprios para congelador. Importante é estar bem vedado para não acumular gelo nos hambúrgueres. Guardar por aproximadamente 2 meses.
 - Se desejar, pode substituir a beterraba por cenoura ralada, mesma quantia, e também pode adicionar os temperos de sua preferência.
-

RECEITAS VEGANA QUE ENCANTAM



Todos os produtos utilizados
em nossas receitas
VOCÊ ENCONTRA AQUI!

