

Joana Alves

# natural

O grande livro da  
Cozinha Vegetariana

a esfera  dos livros

# Índice

<b>SOBRE ESTE LIVRO</b>	<b>15</b>
-------------------------	-----------

---

<b>OS NUTRIENTES</b>	<b>19</b>
----------------------	-----------

---

Proteínas	20
Hidratos de Carbono	21
Gorduras	22
Vitaminas	23
Minerais e Oligoelementos	28
Água	30
Fibra	30

<b>NA DESPENSA</b>	<b>33</b>
--------------------	-----------

---

Legumes, Vegetais & Frutas	34
Cereais Integrais & Derivados	35
Leguminosas	39
Oleaginosas & Sementes	40
Óleos & Gorduras	41
Adoçantes Naturais	43
Alimentos Fermentados	46
Superalimentos	52
Temperos & Afins	56
Ovos & Lacticínios	60
Sobre a Soja	60

## OS UTENSÍLIOS

63

---

Essenciais	64
Extras	65

## COMO FAZER

69

---

Leites Vegetais	70
<i>Amêndoa</i>	72
<i>Arroz</i>	72
<i>Sésamo</i>	73
<i>Coco</i>	73
Creme de Caju	75
Chantili de Coco	75
Manteiga de Oleaginosas ou Sementes	76
<i>Avelã</i>	68
« <i>Nutella</i> » Caseira	70
<i>Mel e Alecrim</i>	70
Iogurtes Caseiros	79
Ghee	81
Caldo de Vegetais	82
Molho de Tomate	85
Puré de Abóbora Assada	86
Puré de Maçã	89
Puré de Tâmaras	89
Pão Sem Amassar	90
Massa de Pizza	94
Massa Quebrada	95
Fermentados	97
<i>Chucrute Roxa</i>	97
<i>Pickles de Rabanetes</i>	98
<i>Kimchi Branco</i>	99
Germinados	100
Cozer Leguminosas & Cereais	104

## DE MANHÃ

109

---

Chá Dourado	110
Overnight oats	113
<i>Verry Berry</i>	114
<i>Alperce &amp; Chai</i>	114
<i>Tropical Summer</i>	115
<i>Banana &amp; Açaí</i>	115
Creme de Cereais	117
<i>Chocolate &amp; Avelãs</i>	118
<i>Banana Bread</i>	118
<i>Manhãs de Outono</i>	119
Granola de Maçã	121
Papinhas de Trigo-Sarraceno	122
Compota de Framboesas e Chia	125
Muffins Dourados de Aveia e Banana	126
Barrinhas de Cereais e Sementes	129
Panquecas de Trigo-Sarraceno	130
Tostas de Abacate	133
Tosta de Cogumelos com Ovo Escalfado	134
Shakshuka	137

## PARA PETISCAR

139

---

Grão-de-Bico Crocante	140
Hummus	140
Dip de Feijão Branco com Funcho	143
Guacamole Trapalhão	144
Frutos Secos Caramelizados Picantes	147
Queijinhos de Caju	148
Crackers de Sementes	151
Tartines de Figos Assados com Requeijão de Amêndoa	152
Pão Recheado com Funcho Caramelizado e Queijo de Cabra	154
Palitos de Batata-doce com Aioli de Especiarias	156

## SOPAS & SALADAS

159

---

Sopa Rústica de Feijoca, Couve-Galega e Batata-Doce	160
Sopa de Miso com Soba Noodles	163
Sopa de Tomate Assado com Pesto de Rúcula	164
Creme de Espinafres com Coco	167
Creme de Abóbora Assada com Creme de Caju	168
Creme de Ervilhas e Hortelã	171
Gaspacho de Melancia	172
Tabouleh de Cevadinha e Cânhamo	175
Carpaccio Primavera	176
Noodles Asiáticos de Verão	179
Salada Marroquina de Beterraba e Citrinos	180
Salada de Inverno com Lentilhas, Pêra e Abacate	183

## À MESA

185

---

Chili 3 Feijões com Wraps de Trigo-Sarraceno	186
Caril de Grão-de-Bico, Abóbora e Espinafres	189
Empadão Rústico de Polenta e Cogumelos	190
Almôndegas de Lentilhas e Cogumelos	193
Assado de Requeijão e Frutos Secos	194
Esparguete de Beterraba Assada	197
Cevadotto de Cogumelos, Feijão-Verde e Espargos	198
Rainbow Bowls	201
Hambúrgueres de Feijão Preto	202
Espetadas de Tempeh com Picadinho de Manga e Courgette	205
Pizza	206
<i>Mediterrânica</i>	206
<i>Primavera</i>	208
<i>Thai</i>	209

## **GULODICES & AFINS**

**211**

---

Banana Nice Cream	212
Gelado de Iogurte e Baunilha	215
Creamsicles de Coco e Morangos	216
Cheesecake de Caju e Mirtilos	219
Copinhos Tropicais de Manga	220
Panna Cotta de Coco com Molho de Romãs e Manjeriçao	223
Crumble de Pêra, Maçã e Chai	224
Galette de Pêssegos, Ameixas e Amoras	227
Tarteletes de Mousse de Chocolate e Abacate	228
Brownies com Caramelo de Malte	231
Trufas de Chocolate e Avelã	232
Bolo de Cenoura com Cobertura de Iogurte	235

## **PARA BEBER**

**237**

---

Sumos e Batidos Verdes	238
<i>Iron Boost</i>	241
<i>Cucumber Delight</i>	241
<i>Beet It Juice</i>	242
<i>The Incredible Hulk</i>	243
<i>Summer Dream</i>	243
<i>Tropical Crush</i>	244
Batidos Energéticos	247
<i>Açaí &amp; Mirtilos</i>	247
<i>Lassi de Pêssego</i>	247
<i>Banana Bliss</i>	248
<i>Mocha Frappe</i>	248
Águas Frescas	251
Chai	252
Super Chocolate Quente	255
Horchata	256
Sumo de Melancia e Manjeriçao	259
Sangria Silvestre	260

DICAS PARA POUPAR TEMPO E DINHEIRO 263

ONDE COMPRAR 265

AGRADECIMENTOS 273





# sobre este Livro

*Parece que é mesmo verdade, estou mesmo a escrever estas palavras. O que significa que estou prestes a terminar um longo percurso e que há alguém desse lado que neste momento está a começar a ler-me. Este livro é o culminar de muitos meses de trabalho e o resultado de uma aventura que começou há mais ou menos 20 anos, quando me tornei vegetariana. Na altura tinha apenas 15 anos e do alto da minha adolescência e todas as suas convicções, decidi do almoço para o jantar que nunca mais iria comer carne ou peixe. Uma decisão que, sem me aperceber, iria influenciar muito mais do que a forma como me alimentava e definiu para sempre o meu estilo de vida. A porta para este delicioso mundo verde foi-me aberta pela minha mãe, vegetariana quase desde sempre, mas o meu caminho teve as suas peripécias próprias da idade. Mas isso são outras histórias.*

*Sempre me senti muito bem numa cozinha e tenho muitas memórias vividas entre tachos e panelas. Lembro-me de passar longas horas a descascar feijões com o meu avô, de o ver sentado no seu banquinho de madeira a vigiar os biscoitos da minha avó, no forno, feitos com a manteiga que ela própria tinha batido. E de como a minha avó me deixava brincar aos cozinhados com uma frigideira pequenina de ferro fundido, que hoje mora cá em casa, enquanto preparava o jantar. Lembro-me da atracção irresistível que sentia pela grande panela que ela embrulhava em mantas e botijas de água quente e que durante a noite transformava magicamente os copinhos de leite nos mais deliciosos iogurtes de que há memória. Lembro-me do quadro das combinações dos alimentos, que era a coisa mais científica que eu conhecia, da despensa cheia de segredos e do cheiro doce do quintal a abarrotar de cor e frutas tropicais. Depois, já mais crescida, tive tempo para me aventurar*

*na cozinha da minha mãe e criar histórias que ainda hoje se contam entre gargalhadas. As experiências culinárias nem sempre me corriam pelo melhor, mas sempre me senti muito bem numa cozinha.*

*Agora o grande amor pela cozinha, esse veio mais tarde, já enquanto tirava o meu curso de Design de Comunicação, em Coimbra. Vivi num n.º 36 muito especial, onde partilhei muitas alegrias, aventuras e desventuras numa cozinha bem pequenina mas que alimentava a alma da casa. Foi lá que experimentei o que é realmente a alquimia de combinar os sabores e a deliciosa sensação de encher uma mesa de sorrisos.*

*Entretanto acabei o meu curso e segui o percurso normal da vida, trabalhando quase sempre como designer, mas continuei sempre a ouvir o eco que me chamava de volta à cozinha e me fazia sonhar acordada com receitas e uma vida entre tachos e afins. Em Julho de 2011 partilhei pela primeira vez uma receita no meu blogue Le Passe Vite e estava longe de imaginar a viagem em que estava a embarcar... Naquele momento, e sem me aperceber, dei o primeiro passo para me aproximar dos mil e um sonhos que me acompanhavam desde sempre. Na altura queria apenas relatar as minhas aventuras culinárias, mas depressa o blogue ganhou vida própria e transformou a minha. Deixei-me levar por ele e decidi que estava na altura de escrever o meu próprio futuro. Deixei para trás o mundo das formas nos computadores e passei a dedicar os meus dias às cores e aromas que saíam da minha cozinha, e a minha vida passou a ter muito mais sabor.*

*Ao prazer de cozinhar acrescentei-lhe uma enorme vontade de aprender mais sobre nutrição e o incrível poder da alimentação no nosso bem-estar. Comecei a interessar-me cada vez mais por coisas como alimentação natural, raw food, cozinha Ayurvédica e a energia dos alimentos e, depois de ter participado em alguns workshops sobre alimentação e nutrição, decidi fazer o Curso de Culinária no Instituto Macrobiótico de Portugal. Agora quero continuar a crescer e a estudar para um dia me tornar uma health coach certificada e poder ajudar cada vez mais pessoas a fazer escolhas saudáveis.*

*Hoje a minha cozinha é uma amálgama de sabores onde misturo vários conhecimentos e inspirações de todos os cantos do mundo. Este livro é o resultado desta incrível viagem onde vou partilhar convosco tudo o que fui aprendendo ao longo dos anos e as alegrias de uma alimentação natural, saudável e sempre muito saborosa.*

*Nas páginas seguintes vão encontrar um verdadeiro guia com muitas dicas e receitas para que os vossos dias se tornem mais coloridos e, quem sabe, até,*

*transformar as vossas vidas. Vou levar-vos numa viagem que regressa a uma cozinha mais natural, sem alimentos processados e refinados. Onde tudo pode ser feito por nós, em casa, com ingredientes verdadeiros e com métodos mais antigos que nos acompanham desde sempre. Vou falar-vos de cereais integrais, de germinados e de alimentos fermentados. De leites vegetais, sumos verdes e de superalimentos. E até de como se podem fazer verdadeiras guloseimas saudáveis, porque a vida sabe sempre melhor com elas.*

*Acredito que cozinhar pode e deve ser um acto de amor, e que a comida sabe sempre melhor quando é preparada com carinho, seja apenas para nós ou para encher uma mesa. Procurem passar bons momentos na cozinha, criem novas tradições e divirtam-se a experimentar com os vossos ingredientes favoritos e a descobrir novos sabores.*

*Espero que se sintam inspirados para embarcar nesta deliciosa aventura comigo!*

*Joana Alves*

.....

As receitas deste livro têm a seguinte legenda:

**V** Vegan  
**SG** Sem Glúten  
**R** Raw

OS

# Nutrientes

*Os nutrientes são a base do bom funcionamento do nosso organismo, e mesmo que alguns possam ser sintetizados metabolicamente, a grande maioria é obtida apenas pela alimentação.*

*Podem ser divididos em duas grandes categorias: os **macronutrientes** e os **micronutrientes**. E, apesar de as suas necessidades serem diferentes, não existem nutrientes mais importantes que outros. Todos funcionam em simbiose e é muito importante manter o seu equilíbrio através de uma alimentação saudável e bem diversificada.*

*As necessidades nutricionais variam muito de pessoa para pessoa, e o que funciona para uns pode não funcionar para outros, pelo que a nossa alimentação deve ser totalmente personalizada de forma a evitar carências ou excessos. Apesar de acreditar no poder da alimentação natural, há alturas da vida em que poderemos necessitar de suplementos, seja para compensar fases de maior desgaste físico e/ou emocional, durante a gravidez e amamentação, ou para aliviar problemas relacionados com a idade e doenças crónicas. Estes suplementos devem ser sempre recomendados por um médico ou nutricionista.*

# Macronutrientes

De extrema importância para a saúde, os macronutrientes são os nutrientes de que precisamos em maior quantidade na nossa alimentação diária. São considerados os **nutrientes energéticos**, pois são os responsáveis pelo fornecimento de energia, necessária a todos os processos e reações do organismo. É neste grupo que encontramos as **proteínas**, os **hidratos de carbono** e as **gorduras**.

## PROTEÍNAS

Todos os vegetarianos ouvem, em algum ponto das suas vidas a famosa pergunta *então e as proteínas?* É, sem dúvida, uma das questões que mais agita os ânimos na alimentação vegetariana e está relacionada com o consumo exagerado, e nada saudável, de proteínas de origem animal, nos nossos dias. Mas a ideia de que os vegetarianos não consomem proteínas suficientes está muito longe da verdade.

As proteínas são os nossos alicerces, responsáveis pela **construção e manutenção de todos os tecidos do nosso corpo**, seja dos músculos, da pele, dos órgãos internos, dos ossos e dentes, ou do sangue e sistema imunitário. Têm ainda outras funções importantes no organismo, como o transporte de várias substâncias, a catalisação de reações químicas através das enzimas e a formação de anticorpos e de algumas hormonas.

São constituídas por **aminoácidos**, ligados entre si, que funcionam como pequenos tijolos numa parede. Para fazer uma proteína precisamos de 20 aminoácidos e, embora a grande maioria seja sintetizada no nosso organismo, 9 são considerados essenciais, já que só os conseguimos obter através da alimentação.

As proteínas de origem animal têm paredes muito parecidas com as nossas, e por isso são consideradas completas. Mas há alguns

alimentos vegetais que também apresentam todos os aminoácidos essenciais e em proporções correctas, como a **soja e derivados**, a **quinoa**, o **trigo-sarraceno** e o **cânhamo**.

Nos outros alimentos vegetais as proteínas são consideradas incompletas, pois a construção da parede pode não ter todos os aminoácidos, ou as suas proporções podem estar desequilibradas. No entanto, há algumas combinações de alimentos como os cereais integrais e as leguminosas, que, quando ingeridos em conjunto se complementam e dão origem a uma proteína completa. Fantástico, não é? Chama-se **complementaridade de proteínas**, e é curioso verificar que em todas as culturas do mundo a alimentação sempre se baseou nesta fórmula tão natural! Não é, no entanto, absolutamente fundamental que todas as refeições tenham sempre proteínas completas, pois o nosso organismo consegue ir buscar os aminoácidos à medida que vai precisando. É, sim, muito importante **variar e combinar** as diferentes fontes de proteínas vegetais.

### PRINCIPAIS FONTES DE PROTEÍNAS DE ORIGEM VEGETAL

---

#### LEGUMINOSAS & DERIVADOS DA SOJA

Tempeh, miso, feijões, lentilhas, grão-de-bico, tremoços, favas, ervilhas...

## OLEAGINOSAS & SEMENTES

Amêndoas, avelãs, nozes, cajú,  
pinhões, pistácios, cânhamo, linhaça,  
chia, abóbora, sésamo, girassol...

## MICROALGAS

Spirulina e clorela

## CEREAIS INTEGRAIS & DERIVADOS

Quinoa, amaranto, trigo-sarraceno,  
*soba noodles*, glúten de trigo, aveia, arroz

## FRUTAS E LEGUMES

Brócolos, couves, abacate, açai

.....

# HIDRATOS DE CARBONO

.....

Como são muito calóricos ganharam má fama nesta era dos produtos *light* e 0%, mas são a nossa principal fonte de energia e o combustível para muitos processos metabólicos, devendo ter um peso significativo na nossa alimentação. Mas para conseguirmos fazer escolhas saudáveis e de acordo com as nossas necessidades é importante perceber que existem dois tipos de hidratos de carbono: os **simples** e os **complexos**.

Os hidratos de carbono simples são facilmente digeríveis e rapidamente absorvidos pelo organismo, podendo desequilibrar os níveis glicémicos e causar picos de energia súbitos, seguidos de uma quebra acentuada, o chamado *sugar rush*. É aqui que se encontram todos os cereais refinados e os seus derivados, o açúcar branco e os alimentos processados em geral, mas também as frutas. Mas, enquanto os primeiros são desprovidos de vitaminas e minerais, as frutas estão recheadas de muitas coisas boas e devem estar presentes na nossa alimentação diária.

Para ajudar a equilibrar a rápida absorção dos seus açúcares naturais é recomendado que sejam consumidas acompanhadas de uma fonte proteica, como as oleaginosas ou até as microalgas.

Os hidratos de carbono complexos precisam de mais tempo para serem desdobrados e absorvidos pelo organismo, resultando numa libertação mais gradual de energia, prolongando a saciedade. É este tipo de hidratos de carbono que encontramos nos **cereais integrais e nos seus derivados**, nos **tubérculos** e **legumes de raiz**, e nas **leguminosas**. E como a natureza sabe sempre o que faz, estes alimentos são também muito ricos em fibra, numa simbiose perfeita para que a assimilação e libertação de açúcar no sangue seja ainda mais lenta.

## PRINCIPAIS FONTES DE HIDRATOS DE CARBONO COMPLEXOS

---

### CEREAIS INTEGRAIS & DERIVADOS

Arroz, pão, massas

### TUBÉRCULOS & LEGUMES DE RAIZ

Batata-doce, beterraba, cenoura,  
nabo, pastinaca

### LEGUMINOSAS

Feijões, lentilhas, grão-de-bico,  
tremoços, favas, ervilhas, tempeh...

.....

# GORDURAS

.....

Estão lado a lado com os hidratos de carbono no corredor da má fama, mas quando bem escolhidas são fundamentais para nós. Ajudam-nos a produzir energia e são muito importantes na manutenção do sistema cardiovascular e de uma actividade cerebral saudável, assim como no processo de renovação celular, no equilíbrio hormonal e na saúde da pele e cabelo. São também essenciais para a **correcta absorção de outros nutrientes**, como as vitaminas lipossolúveis A, D, E e K e vários antioxidantes.

Existem 3 tipos de gorduras naturais: as **saturadas**, as **monoinsaturadas** e as **polinsaturadas**, onde encontramos os **ácidos gordos essenciais**. Depois temos as inventadas pelo Homem, completamente estranhas ao nosso organismo e nada saudáveis, as chamadas gorduras trans ou hidrogenadas, que estão presentes na maioria dos alimentos processados e nas margarinas.

## GORDURAS SATURADAS

---

Durante as últimas décadas foram consideradas as nossas maiores inimigas por estarem muito associadas ao aumento do colesterol. Continuam envoltas em alguma controvérsia, mas aos poucos têm voltado a ganhar terreno pois, quando consumidas com moderação, são fundamentais na protecção celular e dos órgãos, e começam até a aparecer estudos que defendem a sua importância no controlo dos níveis do colesterol. De qualquer forma, para mim faz muito mais sentido consumir uma gordura natural do que uma industrializada, que o nosso organismo nem consegue reconhecer como alimento. As gorduras saturadas são essencialmente animais ou de

origem animal, como a **manteiga**, mas também estão presentes em algumas fontes vegetais, como o **óleo de coco**.

## GORDURAS MONOINSATURADAS

---

Este tipo de gorduras ajuda a reduzir o colesterol total e o mau colesterol, o LDL, que se acumula nas paredes arteriais, enquanto mantém os níveis do bom colesterol, o HDL, que transporta o colesterol das paredes arteriais até ao fígado, para ser eliminado. As gorduras monoinsaturadas encontram-se principalmente no **azeite**, nas **oleaginosas** e no **abacate**.

## GORDURAS POLINSATURADAS ÓMEGA-3

---

É um **ácido gordo essencial** que o nosso corpo não consegue produzir e que precisamos obrigatoriamente de ir buscar à alimentação, sendo fundamental para a saúde cardiovascular e manutenção de uma boa função cerebral. A alimentação vegetariana pode ser extremamente rica em ómega-6, que, apesar de ser também um ácido gordo essencial muito importante para o nosso organismo, em grandes quantidades pode comprometer a saúde cardiovascular e a correcta absorção de ómega-3.

Está naturalmente presente em muitas fontes vegetais como as **sementes de linhaça**, **chia** e **cânhamo** e as **oleaginosas**, mas a sua absorção não é tão fácil como a proveniente de fontes animais (peixes gordos como o salmão, sardinhas e cavala). Daí ser aconselhado aos vegetarianos e **vegans** terem especial atenção no consumo deste ácido gordo e reduzirem o consumo de ómega-6, presente na maior parte dos óleos vegetais, como o de girassol, soja e milho.

# Micronutrientes

Os micronutrientes são considerados os **nutrientes reguladores**, desempenhando papéis importantes como a regulação do metabolismo e protecção do organismo, e muitos apresentam poderosas propriedades **antioxidantes**, ajudando-nos a combater os radicais livres. São necessários em menor quantidade do que os macronutrientes, mas devem estar presentes na alimentação diária e é neste grupo que encontramos as **vitaminas** e os **minerais** e **oligoelementos**.

Todos são extremamente importantes, mas nas informações que se seguem optei por esclarecer apenas aqueles que costumam levantar mais dúvidas na alimentação vegetariana/vegan.

## VITAMINAS

São substâncias orgânicas que se encontram em pequenas quantidades na maioria dos alimentos, em especial nos legumes, vegetais e frutas. São muito frágeis e podem ser facilmente destruídas pelo calor e pela exposição à luz e ao ar, pelo que devemos tentar obtê-las através de produtos bem frescos e, sempre que possível, crus.

As vitaminas em si não produzem energia, mas são indispensáveis para todos os processos metabólicos do corpo, auxiliando à transformação dos alimentos em energia, à formação do sangue e construção do sistema imunitário, à protecção, reparação e manutenção dos tecidos dos músculos, dos órgãos, dos ossos e da pele. São essenciais para a correcta **absorção de muitos minerais** e podem ainda funcionar como **coenzimas**, sem as quais algumas enzimas não funcionam, ou terem propriedades **antioxidantes**, protegendo as células e os tecidos da oxidação causada pelos radicais livres e prevenindo o aparecimento de doenças degenerativas e o envelhecimento precoce.

Podem ser **hidrossolúveis**, como a C e as do complexo B que são dissolvidas em água e,

por isso, excretadas pela urina, pelo que devemos ter alguma cuidado na sua reposição diária; ou **lipossolúveis**, como A, D, E e K que precisam da presença de lípidos (gorduras) para serem absorvidas. Como ficam armazenadas no fígado ou nos tecidos adiposos, podem causar algumas intoxicações se forem consumidas em excesso.

Apesar de obtermos a grande maioria das vitaminas unicamente através da alimentação, existem algumas que podem ser sintetizadas pelo nosso organismo. No entanto, estes processos requerem que tudo funcione na perfeição e podem não criar quantidades suficientes das vitaminas, salientando ainda a importância de uma alimentação variada.

## VITAMINA A

É fundamental para a visão, em especial na sintetização de uma proteína necessária para a visão nocturna; tem propriedades antioxidantes e desempenha outras funções muito importantes no desenvolvimento do embrião, na renovação celular, no desenvolvimento ósseo e na saúde da pele, cabelo e unhas. Numa situação de carência podem aparecer problemas como a perda parcial ou total da visão nocturna, perda de integridade da pele e das membranas mucosas,



# LEITES VEGETAIS / AMÊNDOA

---

1 Litro (aprox.)  
V / SG / R

## **Natural**

175 g de Amêndoas  
750 ml de Água fresca  
1 pitada de Sal Marinho  
Integral  
Água para demolhar

Colocar as amêndoas de molho entre 8 a 10 horas.  
Se desejarem retirem a pele das amêndoas e sigam o procedimento.  
Passar o leite para um recipiente de vidro esterilizado e guardar no frigorífico entre 3 a 5 dias.

## **Com Baunilha**

1/2 vagem de Baunilha  
1 c. de sopa de Xarope de Ácer  
ou outro Adoçante Líquido  
Natural

Para a versão com baunilha, raspar o interior da vagem e colocar as sementes e o xarope de ácer juntamente com as amêndoas no liquidificador e continuar com os passos seguintes.

# LEITES VEGETAIS / ARROZ

---

1 Litro (aprox.)  
V / SG / R

## **Natural**

200 g de Arroz Integral  
3 c. de sopa de Sementes de  
Cânhamo, opcional  
750 ml de Água fresca  
1 pitada de Sal Marinho  
Integral  
Água para demolhar

Colocar o arroz de molho entre 10 a 12 horas.  
Seguir o procedimento.  
Passar o leite para um recipiente de vidro esterilizado e guardar no frigorífico entre 3 a 5 dias.

## **Com Chocolate**

2 c. de sopa de Cacau em pó,  
puro ou cru  
1/2 vagem de Baunilha,  
raspada  
2 Tâmaras Medjool grandes,  
demolhadas se necessário

Para a versão de chocolate, colocar o cacau, as sementes da baunilha e as tâmaras sem caroço juntamente com o arroz no liquidificador e continuar com os passos seguintes.

# LEITES VEGETAIS / SÉSAMO

1 Litro (aprox.)  
V/SG/R

## **Natural**

150 g de Sementes de Sésamo  
750 ml de Água fresca  
1 pitada de Sal Marinho  
Integral  
Água para demolhar

Colocar as sementes de sésamo de molho entre 8 a 10 horas.

Seguir o procedimento.

Passar o leite para um recipiente de vidro esterilizado e guardar no frigorífico entre 3 a 5 dias.

## **Com Especiarias Chai**

1/2 c. de chá de Canela em pó  
1/4 c. de chá de Gengibre em pó  
1/4 c. de chá de Cravinho em pó  
1/4 c. de chá de Noz-moscada ralada na hora  
1 pitada de Pimenta Preta moída na hora  
1 c. de sopa de Xarope de Ácer ou outro Adoçante Líquido Natural

Para a versão de especiarias, colocar todas as especiarias e o xarope de ácer juntamente com as sementes de sésamo no liquidificador e continuar com os passos seguintes.

# LEITES VEGETAIS / COCO

1 Litro (aprox.)  
V/SG/R

## **Natural**

100 g de Coco ralado  
750 ml de Água fresca

Aquecer a água até quase levantar fervura.

Colocar o coco ralado de molho na água quente por 30 minutos.

Bater num liquidificador e coar.

Passar o leite para um recipiente de vidro esterilizado e guardar no frigorífico entre 3 a 5 dias.

## **Vedic Gold**

2 c. de chá de Curcuma em pó  
1 c. de chá de Canela em pó  
1/2 c. de chá de Gengibre em pó  
1 c. de sopa de Xarope de Ácer ou outro Adoçante Líquido Natural

Para a versão *vedic gold*, aquecer a água com as especiarias e bater o leite juntamente com o xarope de ácer.

# CREME DE CAJU

300 g (aprox.)

V / SG / R

Este creme é muito versátil e pode servir como natas em muitos molhos ou coberturas, ou recheios de bolos e outras sobremesas. O princípio é o mesmo dos leites vegetais mas aqui a proporção é de 1 para 1, para que fique bem cremoso e consistente. Tal como os leites pode ser feito com outras oleaginosas, sementes e até cereais, mas o meu ingrediente preferido são mesmo os cajus, que criam este creme super macio e rico. Se optarem por cereais, sugiro acrescentarem 1 a 2 colheres de sopa de óleo de coco ou azeite, para enriquecer a textura e ajudar a emulsionar.

## **NATURAL**

250 g de Cajus, crus e sem sal  
300 ml de Água fresca  
1 pitada de Sal Marinho  
Sumo de 1/2 Limão

## **DOCE**

4 c. de sopa de Geleia de Arroz  
1 c. de chá de Pasta de Baunilha Natural, opcional

Demolhar os cajus durante pelo menos 4 horas.

Escorrer a água de demolhar e colocar os cajus num liquidificador ou processador de alimentos.

Acrescentar o sumo de limão, o sal e metade da água fresca e bater até se obter um puré.

Continuar a adicionar água aos poucos até ficar na consistência desejada.

Guardar no frigorífico em frascos de vidro esterilizados entre 3 a 5 dias.

Para a versão doce, usar apenas umas gotinhas de limão e acrescentar a geleia de arroz e a baunilha antes de bater.

# CHANTILI DE COCO

300 g (aprox.)

V / SG / R

Este chantili é tão fofo e leve que parece uma autêntica nuvem doce! É super fácil de preparar e os únicos requisitos são usar leite de coco de qualidade, biológico e gordo, nada de modernices *light*, vamos precisar de toda a gloriosa gordura do coco para montar, e tê-lo bem frio para que a nata se separe da água.

400 ml Leite de Coco, biológico e gordo

1/2 c. de chá de Pasta de Baunilha Natural, opcional

1/2 c. de sopa de Geleia de Arroz, opcional

**Antes de começarem, coloquem o copo misturador e as varas no congelador por uns 15 minutos. Vai ajudar a montar!**

Colocar a lata no frigorífico entre 4 a 8 horas, para que a água se separe do creme.

Abrir com cuidado sem agitar para não misturar novamente a água e o creme.

Retirar o creme para um copo misturador alto e guardar a água para acrescentar a sumos, batidos, ou até para enriquecer sopas e pratos exóticos!

Acrescentar a baunilha e a geleia de arroz.

Com um batedor de varas, bater o creme de coco até começar a montar e formar piquinhos, entre 3 a 5 minutos.

Cuidado para não bater demasiado e desmanchar o chantili. Pode-se guardar no frigorífico num recipiente hermético até 5 dias.

# PAPINHAS DE TRIGO-SARRACENO

2 a 4 pessoas  
V/SG/R

Adoro estas papinhas. São provavelmente o pequeno-almoço que mais faço cá em casa. Super rápido, versátil e recheado de coisas boas como proteínas, fibras e ácidos gordos essenciais. A receita base é bastante simples, mas deliciosamente cremosa. Depois podem variar e misturar outros ingredientes como bananas, frutos silvestres, pêsegos manga ou até açai! Ficam sempre bem! São ótimas também para pôr em frasquinhos e levar para o trabalho numa manhã mais apressada.

200 g de Trigo-sarraceno  
200 ml de Água / Água de  
Coco / Leite Vegetal  
3 c. de sopa de Sementes de  
Cânhamo  
50 g de Sementes de Chia ou  
Linhaça  
4 Tâmaras Medjool, sem  
caroços  
Sumo de 1/2 Limão  
1/2 c. de chá de Pasta de  
Baunilha Natural, opcional

Água para demolhar

Em tacinhas separadas colocar o trigo-sarraceno em água abundante, cobrir as sementes de chia com água e deixar de molho durante 8 horas.

Escorrer a água do trigo-sarraceno e lavar bem até que a água saia límpida.

Bater todos os ingredientes num liquidificador, acrescentando a água ou leite escolhidos aos poucos até ficar com a consistência desejada.

Servir com os vossos *toppings* favoritos.

Pode-se guardar no frigorífico num recipiente de vidro por 3 a 4 dias.

## **IDEIAS PARA OS TOPPINGS**

Fruta fresca da época

Coco em lascas

Pepitas de cacau cru

Cacau em pó, puro ou cru

Bagas de goji

Oleaginosas, demolidas ou tostadas

Sementes, demolidas ou tostadas

Pólen de abelhas

Canela em pó

Adoçantes naturais

Manteigas de oleaginosas ou sementes, pág. 76

Granola, pág. 121

Compotas de chia, pág. 125

