



Índice de receitas

- Almofadinhas de seitan* › 88-89
Almôndegas de aveia e cogumelos › 104-105
Almôndegas de seitan › 106-107
Arroz integral › 156-157
Assado de seitan com castanhas › 138-139
Batidos de fruta › 32-33
Beringelas recheadas com cogumelos › 114-115
Bifes de seitan › 132-133
Bifinhos de seitan com natas › 134-135
Bolinhas de nozes › 102-103
Bolinhos de tofu › 144-145
Bolo de amêndoa › 182-183
Bolo de banana e noz › 180-181
Bolo de chocolate › 174-175
Bolo de coco e cenoura › 184-185
Bolo de maçã caramelizado › 178-179
Bolo de morango e amoras › 176-177
Bolo húmido de frutos secos › 186-187
Bolonhesa de soja › 152-153
Bulgur simples › 166-167
Calzone agridoce › 68-69
Caril de lentilhas com vegetais › 126-127
Chapati integral › 62-63
Chutney de maçã e ameixa › 55
Creme de aveia › 208-209
Creme de chia com alfarroba › 208-209
Croquetes de okara › 100-101
Croquetes de tofu e quinoa › 98-99
Crumble de maçã e frutos do bosque › 202-203
Cupcakes de alfarroba › 188-189
Cupcakes de laranja › 188-189
Cuscuz 4 estações › 160-161
Dip de abacate (guacamole) › 49
Empadas de tofu com nozes e pinhões › 86-87
Espetadas mistas › 150
Feijão preto com shiitake › 124-125
Feijoada de cogumelos com chouriço › 122-123
Filetes de tofu › 144-145

Focaccia de milho com azeitonas e tomate seco › 60-61

Folhados de seitan › 76-77

Gelado de banana e chocolate › 212-213

Gelado de banana e morango › 212-213

Grão salteado com alho-francês e alecrim › 121

Gratinado de seitan com vegetais › 136-137

Hambúrguer de feijão e cogumelos › 94-95

Hambúrguer de grão e batata-doce › 92-93

Hambúrgueres de arroz integral › 96-97

Húmus de grão e curgete › 48

Leite de amêndoa e avelã › 26-27

Leite de arroz › 28-29

Leite de aveia › 26-27

Leite de coco › 28-29

Leite de soja › 30-31

Leite-creme com amêndoa › 206-207

Maionese (sem ovo) › 46-47

Maionese de castanhas › 46-47

Malandrinho de feijão e grelos › 156-157

Manjar de coco › 206-207

Manteiga de amêndoa › 42-43

Massa integral (para quiches e empadas) › 80-81

Massa sem glúten (para quiche) › 80-81

Millet com vegetais salteados › 164-165

Millet simples › 164-165

Molho de coco e caril › 54

Molho de iogurte › 50-51

Molho de tomate à italiana › 52-53

Molho de tomate picante › 52-53

Molho pesto › 50-51

Moqueca de tofu › 148-149

Mousse de chocolate com abacate › 210-211

Mousse de manga › 210-211

Muffins de banana e chocolate › 191

Muffins de mirtilos e framboesa com papoila › 190

Pãezinhos de cereais › 58-59

Palitos de batata-doce › 168-169

Palmiers de amêndoa › 201

Panadinhos de seitan › 132-133

Panquecas de banana › 70-71

Panquecas de espinafres › 70-71

Pão integral de piza (base) › 67

Pasta de sésamo (tahine) › 42-43

Pasta de tofu com tomate e ervas › 36

Piza mediterrânica › 66-67

Pleurotus com beldroegas › 116-117

Polenta › 168-169

Pudim de fruta › 204-205

Queijo de amêndoa e avelã com pimenta › 40-41

Queijo de tofu › 34-35

Queijo tipo mozzarella › 38-39

Queijo tipo parmesão › 37

Quiche de curgete e tomate › 84-85

Quiche de espinafres e cogumelos › 82-83

Quinoa com shiitake › 162-163

Quinoa simples › 162

Rolinhos de curgete com húmus › 112-113

Rolo libanês com soja › 78-79

Salada crudívora de beterraba › 110-111

Salada de feijão-frade com tomate-cherry › 118-119

Salada de grão com abacate e uva › 120

Salada de massa penne › 158-159

Salada verde com maçã e manga › 110-111

Seitan caseiro › 130-131

Stroganoff de seitan com cogumelos › 134-135

Tabule de bulgur › 166-167

Tarte cremosa de chocolate e mirtilo › 196-197

Tarte de maçã › 198-199

Tarte gelada de limão e cereja (“cheesecake”) › 194-195

Tartes folhadas de manga e pera › 200

Tempeh com arame › 151

Tofu caseiro › 140-141

Tofu com broa › 146-147

Tofu três sabores › 142-143

Wraps › 64-65