

**GABRIELA  
OLIVEIRA**

 **COZINHA**   
**VEGETARIANA**

para quem quer ser  
**saudável**

**100%  
vegetal**



# ÍNDICE

## Pequeno-almoço & Lanche

BEBIDAS, BATIDOS E IOGURTES

- 29 -

GRANOLA, MUFFINS E BOLACHAS

- 47 -

## Almoço & Jantar

ENTRADAS E REFEIÇÕES LEVES

- 73 -

PRATOS PRINCIPAIS

- 99 -

SALADAS E ACOMPANHAMENTOS

- 127 -

## Sobremesas

BOLOS E TARTES

- 151 -

DOCES FRIOS

- 171 -



---

# APRESENTAÇÃO

A gastronomia vegetariana é fascinante, pela sua simplicidade e diversidade, e, sobretudo, por desconstruir muitos mitos e preconceitos à volta da alimentação, apresentando alternativas válidas para uma vida mais saudável, compassiva e ecológica.

Para mim, é um privilégio poder desafiar-vos a novas experiências e, quem sabe, despertar em vós a vontade de experienciar uma culinária cheia de sabor, cor e energia. Mesmo para quem mostra resistência a novidades ou sente ter pouca destreza na cozinha, esta aventura pode revelar-se uma boa surpresa. Porquê? Porque, para muitas pessoas, é um desafio que se transforma em paixão, pela descoberta de novas formas de cozinhar e de encarar e proteger a vida.

Conforta-me, em especial, a ideia de sermos capazes de preparar os nossos alimentos, de um modo simples, natural e saudável, sem estarmos dependentes da indústria alimentar e dos seus artifícios, e sem pactuarmos com a morte e o sacrifício de animais, recorrendo somente a ingredientes 100% vegetais – contornando eventuais intolerâncias e alergias alimentares, e fomentando a nossa saúde e bem-estar.

Hoje sabemos que adquirir bons hábitos alimentares pode ser determinante tanto para manter a saúde, como para prevenir doenças – ou para as reverter. As doenças cardiovasculares e oncológicas são as principais causas de morte no mundo ocidental, estando associadas a erros alimentares, nomeadamente ao excesso de carne, sal e gorduras saturadas. Podemos inverter esta tendência se optarmos por consumir mais vegetais e derivados, beneficiando dos seus fitonutrientes e antioxidantes, com ação protetora, regeneradora e anticancerígena.

As nossas escolhas alimentares têm um forte impacto ambiental e económico, que em muito ultrapassam as esferas individual e familiar. A indústria pecuária (de dimensões massivas, sem paralelo na história da Humanidade) é apontada pelas Nações Unidas como uma das principais causas dos problemas ambientais atuais, incluindo o aquecimento global, a degradação do solo, a deflorestação, a poluição do ar e da água e a perda da biodiversidade. Recursos que poderiam ser diretamente usados na alimentação, como a água e os cereais, são desviados para a produção pecuária, numa gestão ineficiente, pois não será possível (nem desejável) manter os padrões de consumo ocidentais a uma escala planetária. A redução dos produtos de origem animal é encarada como um imperativo premente para a saúde humana e a sustentabilidade do planeta.

Depois de ter escrito os livros *Cozinha vegetariana para quem quer poupar* e *Alimentação vegetariana para bebés e crianças*, e de estes terem sido tão bem recebidos, deixo esta nova proposta, desta vez com informações nutricionais mais completas e detalhadas. Espero que vos seja útil e se torne uma companhia assídua na vossa bancada de cozinha.

Por um mundo mais verde, compassivo e saudável! Bons cozinhados!

*Gabriela Oliveira*

---

★ Rico em vitaminas C e A, cálcio, proteínas, fibras, potássio e ómeegas 3 e 6

🕒 5 min.

🍷 1-2 doses

🍴 Muito fácil

€ € 1,00

## Batido de frutos vermelhos

(antioxidante)

1. Bata todos os ingrediente no liquidificador por 1 minuto ou até ficar cremoso. Sirva de imediato ou guarde no congelador, por 20 minutos, e consuma sob a forma de gelado.

*O amargo dos frutos vermelhos combina na perfeição com a doçura da banana. Os frutos vermelhos são ricos em antioxidantes, a linhaça contém ómega 3, e a canela tem propriedades carminativas e ativadoras do metabolismo.*

*1 banana madura*

*6 morangos*

*½ cháv. de frutos silvestres congelados*

*1 cháv. de leite vegetal ou de água*

*1 c. sopa de linhaça*

*1 a 2 c. café de canela*

🕒 5 min.  
Demolhar: 10 min.

🍷 1-2 doses

🍴 Muito fácil

€ € 1,00

★ Rico em licopeno, vitamina A, proteínas e ferro

## Batido de melancia e bagas de goji

(antioxidante e diurético)

*2 c. sopa de bagas de goji*

*2 fatias de melancia*

*1 maçã*

*2 folhas de hortelã*

*½ cháv. de água*

1. Demolhe as bagas de goji por 10 minutos e escorra. Bata todos os ingredientes no liquidificador por 1 minuto ou até ficar cremoso. Sirva de imediato.

*A melancia, por conter cerca de 90% de água, tem um efeito hidratante e diurético; é baixa em calorias e aumenta a sensação de saciedade. É rica em antioxidantes, tal como as bagas de goji, que são também uma ótima fonte de proteínas e aminoácidos essenciais.*





 30 min.

 4-6 doses

 Médio

 € 2,50

 Rico em proteínas, ferro, vitaminas C e do complexo B, e ómega 6

## Bolonhesa de seitan

300 g de seitan

1 cebola

3 dentes de alho

4 tomates maduros

1 cenoura

100 g de cogumelos

100 g de brócolos

2 c. sopa de vinho tinto  
(opcional)

2 c. sopa de milho-doce

1 curgete para o esparguete  
(opcional)

manjeriço, tomilho, orégãos  
e pimenta preta q. b.

sal marinho e azeite q. b.

coentros para servir

1. Pique o seitan na picadora ou use um ralador. Pique a cebola, o alho e o tomate; corte a cenoura finamente, lamine os cogumelos e separe em raminhos os brócolos.

2. Leve ao lume uma frigideira com um fio de azeite e refogue a cebola e o alho. Junte o tomate e deixe cozinhar até ficar desfeito. Adicione a cenoura e os cogumelos e salteie por 4 minutos. Junte o seitan e tempere com o vinho, sal, manjeriço, tomilho, orégãos e pimenta preta. Acrescente os brócolos e o milho e deixe cozinhar por 10 minutos.

3. Polvilhe com coentros picados e sirva a bolonhesa com esparguete integral ou com esparguete de curgete.

Para preparar o esparguete de curgete, use um cortador de legumes apropriado; tempere com sal e salteie numa frigideira untada com azeite por 1 ou 2 minutos. Sirva de imediato.

★ Rico em lípidos, fibras, vitaminas C, A e do complexo B e cálcio

 20 min.

 8-10 doses

 Exigente

 € 5,00

## Tarte gelada de frutos silvestres (cheesecake)

1. Prepare a base. Triture a bolacha, reduzindo-a a pó. Coloque numa taça, junte a manteiga derretida e a água, e mexa até formar uma pasta. Deite a mistura numa forma de 20 cm (de fundo amovível) e forre o fundo, pressionando para que fique compacta. Guarde no frigorífico.

2. Para o recheio, bata as natas com uma vara de arames e adicione 2 colheres de sopa de açúcar e o sumo e a raspa de limão, até ficarem firmes.

3. Numa caçarola, misture o sumo (ou a água), os frutos silvestres, os morangos,  $\frac{1}{2}$  chávena de açúcar e o ágar-ágar. Deixe ferver em lume brando durante 5 minutos, mexendo regularmente. Retire do lume, misture o iogurte e triture para obter um creme homogéneo. Verta na taça das natas batidas e incorpore rapidamente com uma vara de arames.

4. Deite de imediato na forma, sobre a base, e alise o topo. Leve ao frigorífico durante, pelo menos, 4 horas para solidificar. Desenforme com cuidado antes de servir.

5. Para a cobertura, espalhe o doce e decore com os frutos silvestres. Sirva frio.

### BASE

*250 g de bolachas digestivas ou de biscoitos integrais sem açúcar*

*3 c. sopa de manteiga vegetal derretida*

*2 c. sopa de água*

### RECHEIO

*1 pacote de natas de soja para sobremesas*

*2 c. sopa +  $\frac{1}{2}$  cháv. de açúcar amarelo ou de açúcar de coco*

*$\frac{1}{2}$  limão (sumo e raspa)*

*$\frac{1}{2}$  cháv. de sumo de frutos silvestres ou de água*

*$\frac{1}{2}$  cháv. de frutos silvestres*

*$\frac{1}{2}$  cháv. de morangos picados*

*3 c. sopa de ágar-ágar em flocos*

*1 iogurte de soja natural*

### COBERTURA

*4 c. sopa de doce de frutos silvestres*

*amoras, framboesas, morangos, groselhas e mirtilos para decorar*



*No verão, aproveite para  
colher amoras silvestres; são  
muito mais saborosas!*

