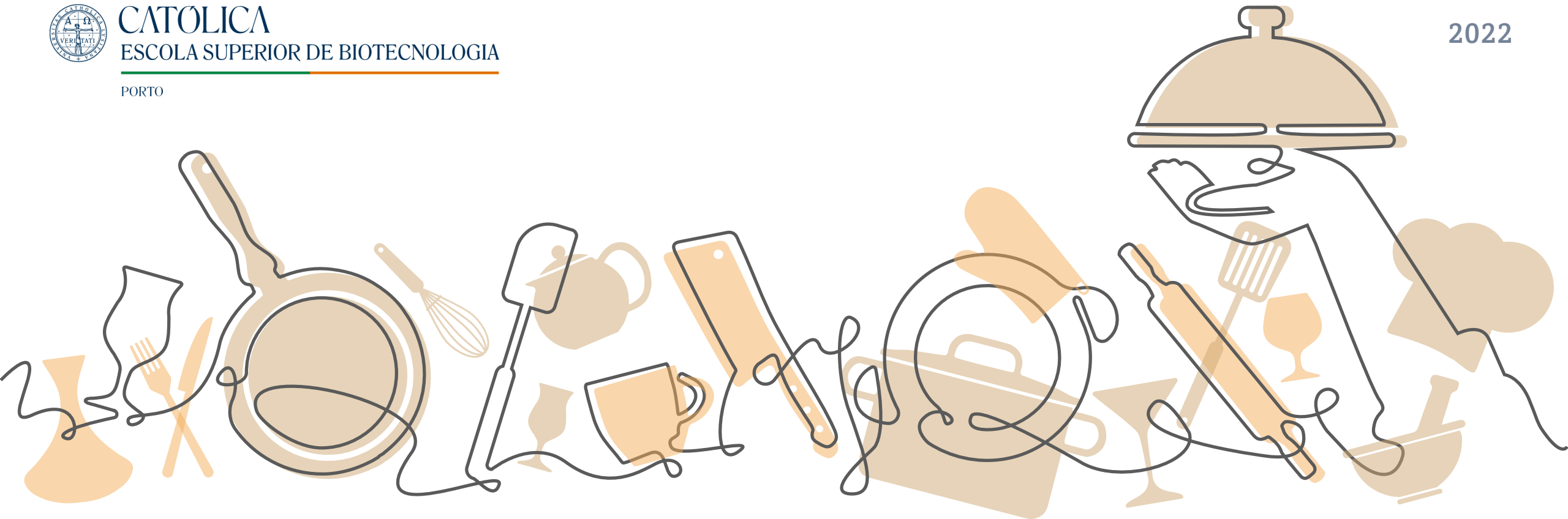




Receitas vegetarianas para todos

Ficha Técnica



Título: Receitas vegetarianas para todos



Autores das receitas: Afonso Ribeiro, Afonso Ramalho, Bárbara Rachão, João Aguiar, Margarida Botelho, Maria Leonor Soares, Mariana Líbano, Mariana Silva, Tiago Correia, Vitória Cavarsan, Ana Carolina Cruz, Fernando Leone, Íris Domingues, Luísa Moniz, Margarida Lopes, Maria Neto, Maria Emília Graça, Maria José Antunes, Maria Luís Amaral, Mariana Peixoto, Marti Garcia, Rita Moreira



Coordenação: Ana Pimenta Martins



Conceção: Ana Pimenta Martins, Maria Marta Correia



Apoio técnico: Marta Guimarães



Enquadramento

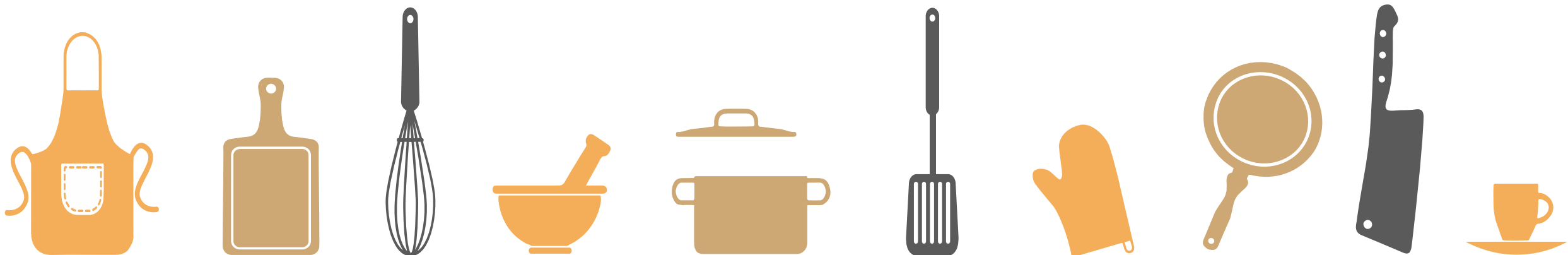
Desafiaram-se os alunos do 2º ano da Licenciatura em Ciências da Nutrição da Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica Portuguesa, a desenvolverem receitas destinadas aos adeptos de uma alimentação vegetariana. As receitas poderiam ser de entradas, pratos principais, sobremesas, batidos / bebidas, desde que respeitassem os princípios de uma alimentação vegetariana – ovo-lacto-vegetariana ou vegana, fossem inovadoras, equilibradas e saudáveis!

Os alunos inspiraram-se, esmeraram-se e criaram receitas simples, fáceis de confeccionar e muito saborosas! Este e-book pretende divulgar o trabalho realizado por toda a comunidade, sabendo-se que estas receitas, apesar de pensadas para vegetarianos, podem (e devem!) ser para todos!



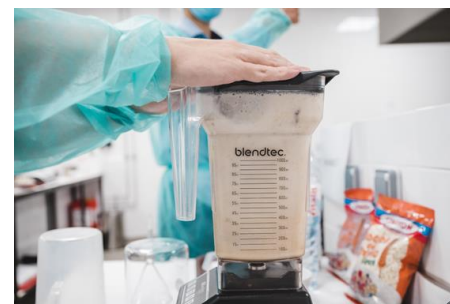
Enquadramento

O trabalho prático foi realizado no *Kitchen Lab*, um laboratório de cozinha experimental, que está apetrechado com todos os equipamentos e utensílios necessários para a conceção, manipulação e preparação de alimentos, enquadrado no centro de investigação – Centro de Biotecnologia e Química Fina (CBQF), com os mais avançados recursos científicos nas áreas de química, biologia, física e análise sensorial, dedicados à ciência e tecnologia dos alimentos e à nutrição humana.

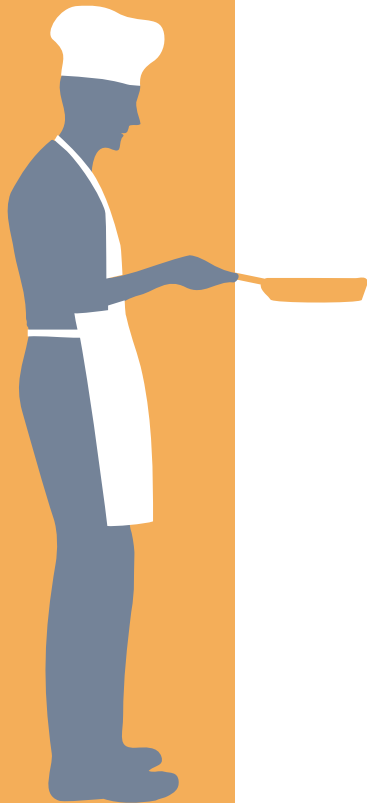


Kitchen Lab

O *Kitchen Lab* é um espaço privilegiado que possibilita a aprendizagem e a experimentação de técnicas culinárias novas, ou tradicionais, de exploração do potencial de ingredientes, e de investigação e o desenvolvimento de novos produtos alimentares.



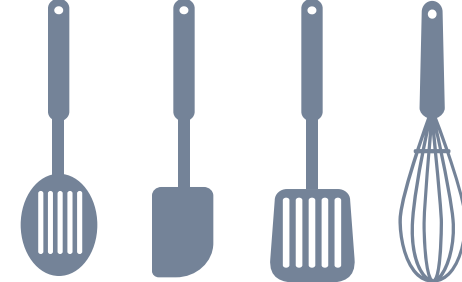
RECEITAS



- 1 Panquecas *Pumpkin Delicious*
- 2 Moussaka vegetariana
- 3 Nutripiña – Batido de abacaxi e rúcula
- 4 Patinori – pasta para barrar de tofu e alga nori
- 5 Bolo de abóbora com *crumble*
- 6 Alheira vegetariana
- 7 *Healthy Cakes*⁺ A e B
- 8 Batido de beterraba
- 9 Panquecas vegetarianas de laranja e cenoura
- 10 *Mummy's juice*



Panquecas *Pumpkin Delicious*



Ingredientes (≈ 8 porções)

- 90 g de abóbora cozida (sem casca)
- 40 g de farinha de aveia
- 20 g de mel
- 10 g cacau em pó
- 1 ovo
- 5 nozes picadas
- Raspa de laranja q.b.

1 | Num liquidificador misturar a abóbora cozida, o ovo e o mel. Após se obter uma mistura homogênea, adicionar a farinha de aveia e misturar novamente.

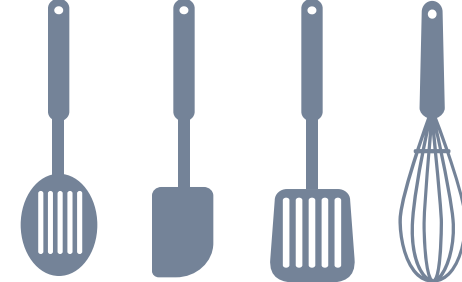
2 | Verter o preparado para uma taça, adicionar as nozes picadas, o cacau em pó e as raspas de laranja e envolver a massa.

3 | Em lume brando, aquecer uma frigideira antiaderente e verter uma colher de sopa de massa, deixando cozinhar até aparecerem bolhas na superfície. Virar a pancake e deixar cozinhar do outro lado.

4 | Repetir o processo até terminar a massa.



Panquecas *Pumpkin Delicious*



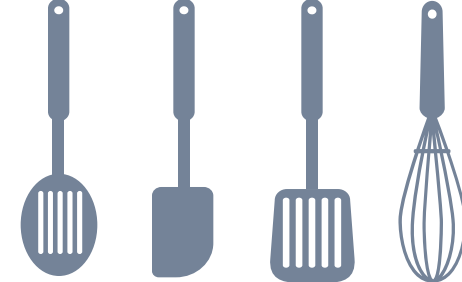
Declaração nutricional (100 g)

Energia	188 Kcal
Lípidos	8,4 g
dos quais saturados	1,9 g
Hidratos de carbono	20,7 g
dos quais açúcares	10 g
Fibra	1,8 g
Proteína	6,9 g
Sal	0,1 g
Ferro	2,1 mg

- ✓ Fonte de proteínas
- ✓ Fonte de ferro

- ✓ Sem glúten
- ✓ Sem lactose

Moussaka vegetariana



Ingredientes (≈ 8 a 10 porções)

- 300 g soja previamente demolhada
- 350g beringela
- 2 batatas pequenas
- 600 g tomate
- 250 g cenoura
- 120 g brócolos
- 40 g de espinafres
- 2 cebolas pequenas
- 200 ml bebida de soja
- 125 g iogurte natural não açucarado
- 50 g queijo ralado light
- 250 g massa fresca de lasanha
- 2 alhos
- 2 ovos
- Sal, pimenta, canela, orégãos, tomilho e louro q.b.

1

Preparação do recheio de soja: refogar a cebola picada e o alho com um fio de azeite. Adicionar os tomates previamente lavados e picados e deixar refogar. Depois de cozinhados, reduzir a puré com auxílio da varinha mágica. Adicionar a soja previamente demolhada em água por cerca de 20 minutos, temperar com as especiarias e as ervas aromáticas e deixar cozinhar por cerca de 25 minutos.

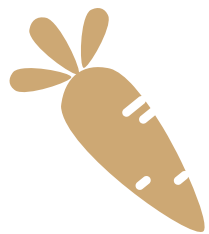
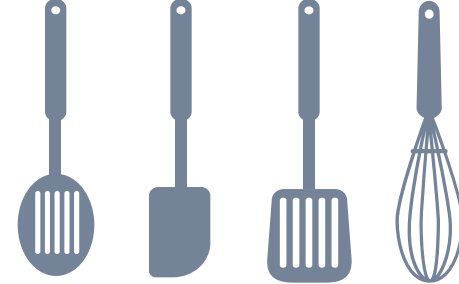
2

Lavar a beringela. Cortar em rodela e, numa frigideira untada com um fio de azeite, cozinhar dos dois lados.

3

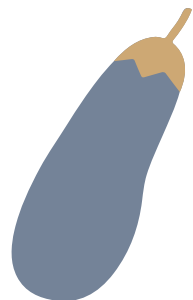
Aquecer água numa panela. Lavar as cenouras, os brócolos e as batatas. Descascar e cortar as cenouras e as batatas em rodela. Cozer as batatas e os hortícolas. Colocar a massa fresca de lasanha a cozinhar numa outra panela em água a ferver.

Moussaka vegetariana



4

Preparação do molho: bater dois ovos numa taça, adicionar iogurte natural e 200 ml de bebida de soja e misturar. Adicionar 50 g de queijo ralado *light* e envolver.



5

Montagem da moussaka: Num tabuleiro de forno, colocar a primeira camada – rodela finas de batata na base, seguidas de aproximadamente metade do refogado de soja e cobrir com folhas de lasanha.

Na segunda camada, colocar a cenoura, os brócolos e a restante parte de refogado de soja e cobrir novamente com folhas de lasanha.

Por fim, dispor as fatias de beringela e as folhas de espinafre, cobrir com as restantes folhas de lasanha e regar com o molho executado no ponto 4.

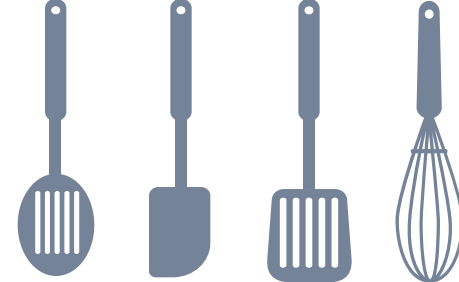


6

Colocar no forno previamente aquecido, a 180°C, por cerca de 45 minutos.



Moussaka vegetariana



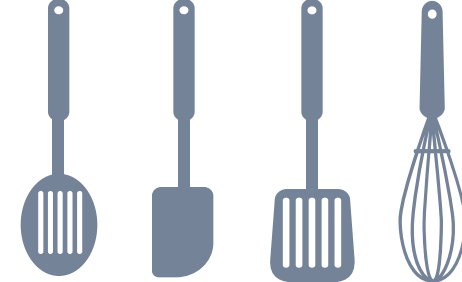
Declaração nutricional (100 g)

Energia	103 Kcal
Lípidos	4,1 g
dos quais saturados	0,7 g
Hidratos de carbono	8,3 g
dos quais açúcares	3,7 g
Fibra	3,2 g
Proteína	6,4 g
Sal	1 g

- ✓ Rico em proteínas
- ✓ Fonte de fibra
- ✓ Baixo teor de gorduras saturadas

Nutripiña

Batido de abacaxi e rúcula



Ingredientes (≈ 8 porções)

- 1000 g abacaxi descascado
- 300 ml bebida vegetal de soja
- 5 amendoins (miolo)
- 2 nozes
- 1 colher de chá de sementes de chia
- 15 g de rúcula
- 150 ml água

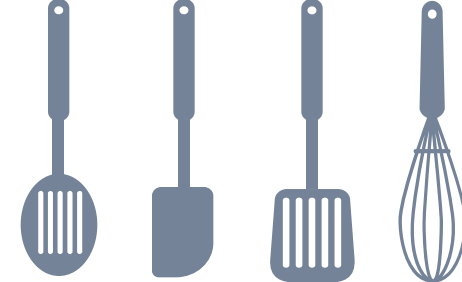
1 | Lavar e descascar o abacaxi e cortar em pedaços.

2 | Num liquidificador, adicionar a bebida de soja,, o abacaxi em pedaços, as nozes e os amendoins, as sementes de chia, a rúcula e triturar até ficar homogêneo.

3 | Adicionar água de forma a que o preparado fique com consistência mais líquida. Refrigerar e servir frio.

Nutripiña

Batido de abacaxi e rúcula



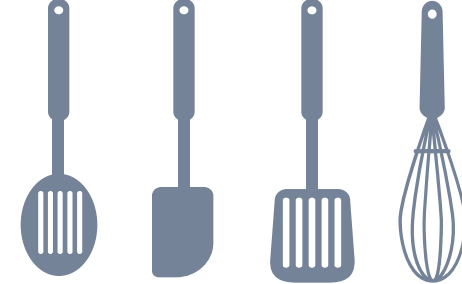
Declaração nutricional (100 g)

Energia	49 Kcal
Lípidos	1,0 g
dos quais saturados	0,1 g
Hidratos de carbono	7,6 g
dos quais açúcares	7,2 g
Fibra	1,1 g
Proteína	1,2 g
Sal	0,02 g

- ✓ Baixo teor de gorduras
- ✓ Sem glúten
- ✓ Sem lactose

Patnori

Pasta para barrar de tofu e alga nori



Ingredientes

“Pasta” de tofu

- 250 g tofu
- 3 folhas de manjerição
- 1 fio de azeite (5 g)
- Pitada de sal iodado
- ≈ 50 ml de água
- 1 colher sobremesa levedura nutricional fortificada com vitamina B12
- pimenta q.b.



Ingredientes

Pasta de barrar com nori

- 2 folhas de alga nori bem picadas
- meia cenoura pequena raspada
-   de cebola bem picada
- sumo de meia lima
- 1 colher de sopa de azeite

1

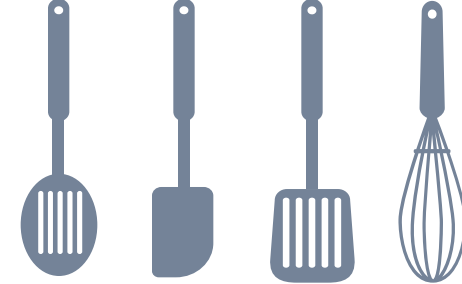
Num liquidificador, adicionar o tofu cortado aos cubinhos, a levedura nutricional, as folhas de manjerição, um fio de azeite, a água, o sal iodado e a pimenta e misturar até se obter uma pasta homog nea.

Numa taça, adicionar   pasta de tofu, o azeite e o sumo de meia lima e misturar. Adicionar a cebola picada, a cenoura raspada e as folhas picadas de nori. Envolver.

Servir com tostas.

Patinori

Pasta para barrar de tofu e alga nori

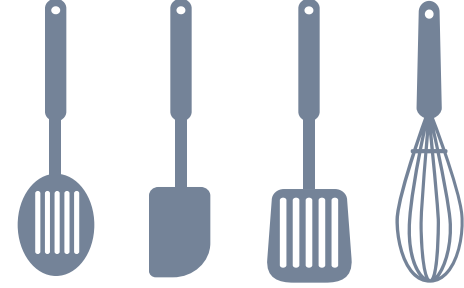


Declaração nutricional (100 g)

Energia	110 Kcal
Lípidos	7,7 g
dos quais saturados	1,1 g
Hidratos de carbono	2,2 g
dos quais açúcares	1,1 g
Fibra	1,3 g
Proteína	7,8 g
Sal	1 g
Vitamina B12	1,3 µg
Magnésio	67,2 g

- ✓ Rico em proteínas
- ✓ Rico em vitamina B12
- ✓ Fonte de magnésio
- ✓ Sem lactose

Bolo de abóbora com *crumble*



Ingredientes (1 bolo ≈ 8-10 porções)

Bolo

- 190 g abóbora previamente cozida
- 100 g farinha de aveia
- 40 g farinha de linhaça
- 40g açúcar mascavado
- 6 g canela
- 2 g noz moscada
- 1 colher de chá ferment
- 35 g bebida vegetal de avelã e arroz
- 20 g óleo de coco
- 5 gotas de vinagre de maçã

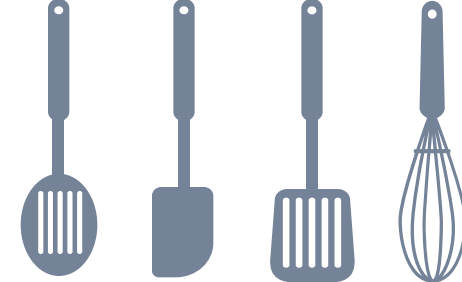
Ingredientes (1 bolo ≈ 8-10 porções)

Crumble

- 25 g amêndoas
- 25 g avelãs
- 25 g nozes
- 5 g açúcar mascavado
- 5 g óleo de coco
- 3 g canela
- Pitada de noz moscada



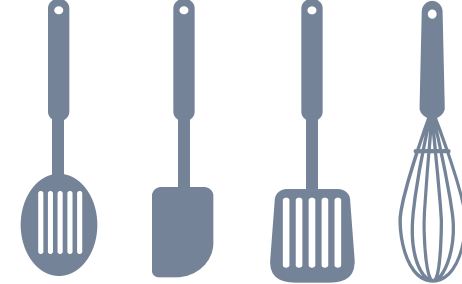
Bolo de abóbora com *crumble*



- 1** | Pré-aquecer o forno a 195°C.
Começar por preparar o bolo: num recipiente, esmagar a abóbora previamente cozida, adicionar a bebida vegetal, o óleo de coco derretido e o vinagre de maçã.
- 2** | Num outro recipiente, adicionar e misturar a farinha de aveia, a farinha de linhaça, o açúcar mascavado, a canela, a noz moscada e o fermento.
Por fim, adicionar num só recipiente todos os ingredientes, envolver e misturar e dispôr a massa numa forma previamente untada.
- 3** | Para o *crumble*, picar grosseiramente as nozes, as avelãs e as amêndoas, adicionar o açúcar mascavado, o óleo de coco derretido e uma pitada de canela e noz moscada à mistura.
- 4** | Dispôr o *crumble* no topo da massa do bolo e levar ao forno por aproximadamente 30 a 40 minutos.



Bolo de abóbora com *crumble*



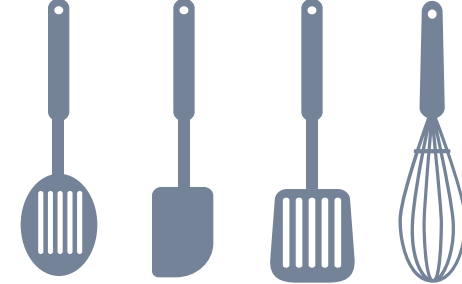
Declaração nutricional (100 g)

Energia	291 Kcal
Lípidos	17,7 g
dos quais saturados	5,2 g
Hidratos de carbono	23,6 g
dos quais açúcares	11,3 g
Fibra	4,3 g
Proteína	7,3 g
Sal	0,01 g
Ferro	3,5 mg
Magnésio	81,6 mg
Zinco	1,9 mg

- ✓ Fonte de fibra
- ✓ Fonte de magnésio
- ✓ Fonte de zinco
- ✓ Fonte de ferro
- ✓ Sem lactose



Alheira vegetariana

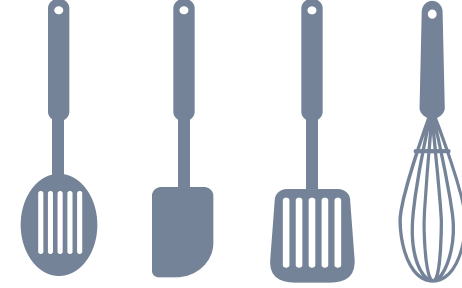


Ingredientes (≈ 3 alheiras)

- 150 g cebola
- 200 g tofu fumado
- 25 g levedura nutricional fortificada em vitamina B12
- 1 cenoura tamanho médio (aprox. 150 g)
- 35 g alho francês
- 4 dentes de alho
- 90 g cogumelos laminados
- 100 g pão de trigo
- 20 ml azeite
- 3 g cominhos
- 9 g pimentão doce
- 15 ml molho de soja
- 125 ml água
- 3 folhas de arroz

- 1** | Picar a cebola; descascar e laminar os restantes hortícolas previamente lavados.
Cortar o tofu fumado e temperar com a levedura nutricional.
- 2** | Refogar a cebola em azeite. Adicionar o alho picado e deixar alourar. Adicionar o alho francês, a cenoura e os cogumelos laminados. Adicionar o pimentão doce, os cominhos e o molho de soja, envolvendo os ingredientes. Deixar cozinhar.
- 3** | Num processador de alimentos, começar por triturar o pão. Adicionar o tofu temperado com a levedura nutricional e triturar a mistura. Adicionar o refogado preparado no ponto 2 e a água e misturar tudo novamente até se obter uma pasta homogênea e espessa.
- 4** | Humedecer as folhas de arroz até estas se tornarem maleáveis. Dispôr 1/3 do preparado obtido no ponto 3 em cima de uma folha de arroz em forma de “U” (para imitar o formato tradicional de alheira), de forma a que esta funcione como invólucro da alheira e não ocorram aberturas.

Alheira vegetariana



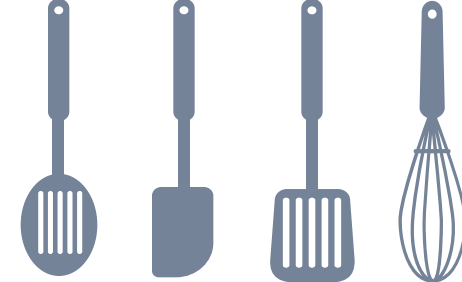
Declaração nutricional (100 g)

Energia	108 Kcal
Lípidos	4 g
dos quais saturados	1 g
Hidratos de carbono	12 g
dos quais açúcares	2 g
Fibra	2 g
Proteína	6 g
Sal	1 g
Vitamina B12	1 µg

- ✓ Rico em proteínas
- ✓ Rico em vitamina B12
- ✓ Baixo teor de gorduras saturadas

- ✓ Sem glúten
- ✓ Sem lactose

Healthy Cakes⁺



Ingredientes (≈ 13 a 15 porções)

- 40 g grão-de-bico cozido
- 10g ervilhas cozidas
- 30 g farinha de aveia
- 400 ml bebida vegetal de aveia
- 30 g amido de milho
- 2 paus de canela
- casca de limão
- 1 g açafrão
- 70 g açúcar mascavado
- 230 g de massa folhada
- 200 ml água

A

1

Numa panela, colocar 200 ml de água e adicionar a casca de limão, os paus de canela, o açúcar mascavado e deixar ferver.

2

Noutra panela, adicionar 400 ml de bebida vegetal de aveia, a farinha de aveia, o amido de milho, o grão-de-bico e as ervilhas e triturar todos estes ingredientes. Coar o preparado. Adicionar o açafrão e levar a lume brando, mexendo sempre, até engrossar.

3

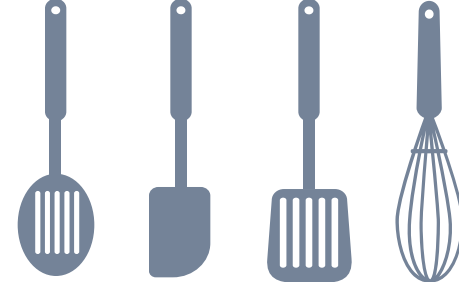
Adicionar a calda obtida no ponto 1 (sem os paus de canela) e, com a varinha mágica, homogeneizar a mistura.

4

Forrar forminhas com massa folhada e adicionar o preparado anterior, de forma a ocupar cerca de $\frac{3}{4}$ de cada forminha.

Levar ao forno pré-aquecido por cerca de 25 minutos a 200°C.

Healthy Cakes⁺

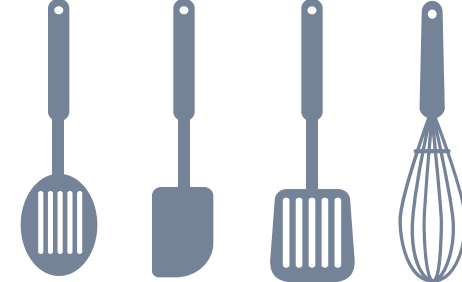


Declaração nutricional (100 g)

Energia	199 Kcal
Lípidos	9,2 g
dos quais saturados	3,1 g
Hidratos de carbono	24,1 g
dos quais açúcares	8,8 g
Fibra	1,1 g
Proteína	4,3 g
Sal	0,1 g

✓ Sem lactose

Healthy Cakes⁺



Ingredientes (≈ 7 porções)

- 30 g proteína vegetal
- 35 g manteiga de amendoim
- 100 ml bebida vegetal de soja
- 50 g brócolos cozidos
- 100 g cenoura cozida
- 110 g maçã
- 2 g de canela

B

1

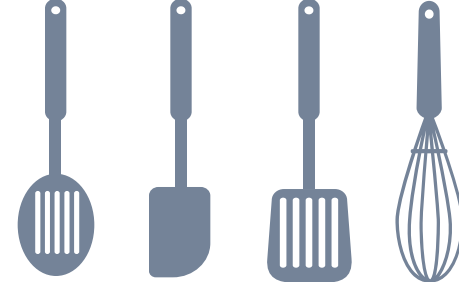
Numa liquidificadora, adicionar a cenoura e os brócolos cozidos cortados aos pedaços, a manteiga de amendoim, a bebida vegetal de soja, 30 g de proteína vegetal, a maçã e a canela e triturar até obtenção de uma mistura homogénea.

2

Distribuir o preparado anterior por forminhas e levar ao forno pré-aquecido, por aproximadamente 25 minutos, a 200°C.



Healthy Cakes⁺

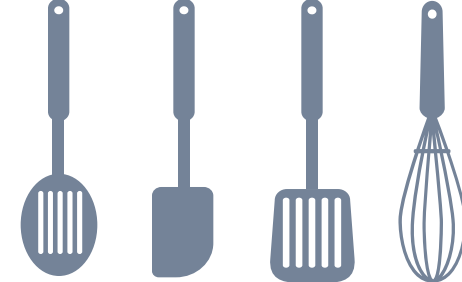


Declaração nutricional (100 g)

Energia	106,4Kcal
Lípidos	4,7 g
dos quais saturados	0,8 g
Hidratos de carbono	6,8 g
dos quais açúcares	6,0 g
Fibra	3,6 g
Proteína	7,2 g
Sal	0,2 g

- ✓ Rico em proteínas
- ✓ Fonte de fibra
- ✓ Baixo teor de gorduras saturadas
- ✓ Sem glúten
- ✓ Sem lactose

Batido de beterraba



Ingredientes (≈ 9 porções)

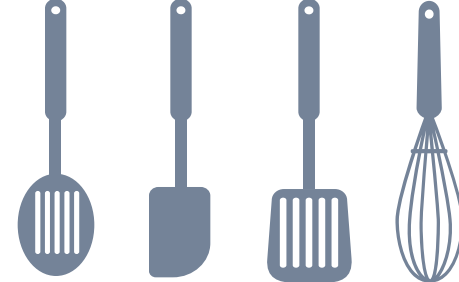
- 400 g beterraba previamente cozida
- 150 g banana
- 150 g farinha de aveia
- 150 g iogurte grego natural
- 30 g mel
- 500 ml água

1

Juntar todos os ingredientes num processador de alimentos até se obter uma bebida homogénea.



Batido de beterraba

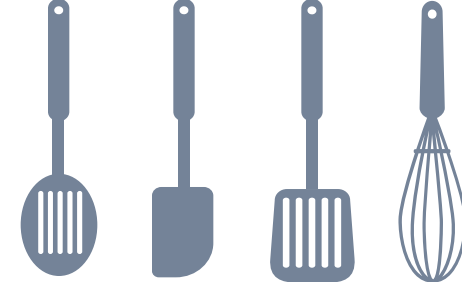


Declaração nutricional (100 g)

Energia	70 Kcal
Lípidos	1,1 g
dos quais saturados	0,2 g
Hidratos de carbono	11,7 g
dos quais açúcares	5,4 g
Fibra	1,7 g
Proteína	2,6 g
Sal	0,09 g

- ✓ Fonte de proteína
- ✓ Baixo teor em gorduras

Panquecas vegetarianas



Ingredientes (≈ 6 a 7 porções)

- 1 ovo
- meia chávena almoçadeira de leite
- 35 g farinha de aveia
- 1 cenoura (≈ 170 g)
- 1 banana madura (≈ 90 g)
- 5 avelãs
- 1 colher de sobremesa fermento
- Sumo de meia laranja
- 2 colheres de sopa de mel
- 10 g granola

1

Lavar os hortofrutícolas. Descascar a cenoura e a banana. Num liquidificador, misturar o ovo, a farinha de aveia, a banana, a cenoura, as avelãs grosseiramente picadas, o leite, o fermento e o sumo de meia laranja.

2

Aquecer em lume brando uma frigideira antiaderente e verter uma concha de sopa do preparado anterior. Deixar cozinhar de ambos os lados.

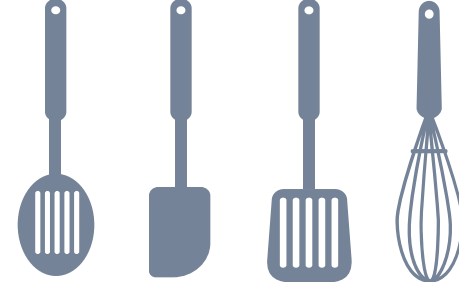
3

Repetir o processo até a massa acabar.

4

Servir as pancakes decoradas com morangos e granola.

Panquecas vegetarianas

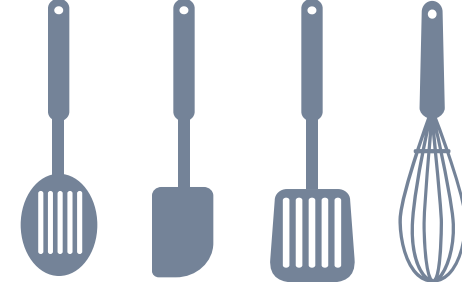


Declaração nutricional (100 g)

Energia	113,5Kcal
Lípidos	3,6 g
dos quais saturados	0,7 g
Hidratos de carbono	15,6 g
dos quais açúcares	11,3 g
Fibra	1,7 g
Proteína	3,9 g
Sal	0,1 g



Mummy's juice



Ingredientes (≈ 2 porções)

- 30 g espinafres
- 10 g coco desidratado
- 1 copo de sumo de laranja natural
- 1 kiwi
- 160 g de morangos
- 10 g sementes de chia
- 10 g sementes de linhaça
- 1 banana

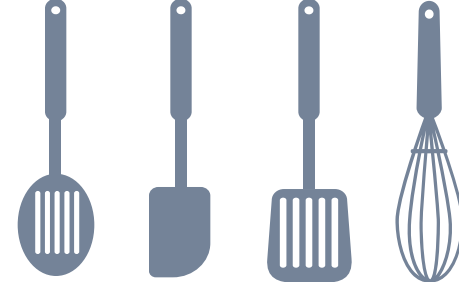
1 |

Lavar e preparar os frutos.

2 |

Num liquidificador, adicionar todos os ingredientes e triturar até se obter uma mistura homogénea.

Mummy's juice



Declaração nutricional (100 g)

Energia	89 Kcal
Lípidos	3,5 g
dos quais saturados	1,5 g
Hidratos de carbono	10 g
dos quais açúcares	9,2 g
Fibra	3,8 g
Proteína	2,1 g
Sal	0,03 g

- ✓ Fonte de fibra
- ✓ Sem gluten
- ✓ Sem lactose



Panquecas
Pumpkin Delicious

Carolina Cruz, Margarida
Lopes, Emília Graça



Moussaka
vegetariana

Leonor Soares, Mariana
Líbano



Nutripiña

Íris Domingues, Rita
Moreira



Patinori

Afonso Ramalho, João
Aguiar.



**Bolo de abóbora
com *crumble***

Maria Neto, Mariana
Peixoto



Alheira vegetariana

Vitória Cavarsan, Joana
Pires



Healthy Cakes+ A

Afonso Ribeiro, Tiago
Correia



Healthy Cakes+ B

Afonso Ribeiro, Tiago
Correia



Batido de beterraba

Luísa Moniz, Fernando
Leone, Marti Garcia



Panquecas vegetarianas

Bárbara Rachão, Maria
Amaral



Mummy's juice

Margarida Botelho,
Mariana Silva

