

# E-BOOK GRATUÍTO

VEGETARIANO E NÃO VEGETARIANO



**F I L I P P E**

DEL MARCHESATO

NUTRICIONISTA CLÍNICO ESPORTIVO

CRN 32921



## 1- Almôndegas Recheadas (3 unidades):

### *Massa:*

250 gramas de proteína de soja texturizada fina já hidratada;  
1 cebola picada em cubos bem pequenos;  
3 dentes de alho triturados;  
1 xícara de farinha de aveia; farinha de trigo até dar liga.  
½ xícara de shoyu sal e pimenta do reino à gosto

### *Preparo:*

Em uma panela refogue até dourar o alho e a cebola, acrescente a soja, o shoyu e a pimenta do reino. Coloque em uma tigela e deixe esfriar. Acrescente a farinha de aveia e aos poucos vá acrescentando a farinha de trigo até conseguir formar bolinhas. Recheio 400 gramas de tofu firme suco de 1 limão sal, levedo de cerveja e cebolinha à gosto Preparo Com um garfo esprema o tofu, coloque todos os outros ingrediente e misture bem.

### *Preparo final:*

Pegue uma quantidade da massa de soja e forme uma bola, abre em forma de hambúrguer e com uma colher coloque o recheio e feche novamente a bola e reserve. Frite em banho de óleo: 130 ° Dica: Utilize outros tipo de recheio como por exemplo champignon com alho poro, cenoura com alho, tofu com tomate seco. A pimenta pode ser outra de sua preferência. Caso prefira forme apenas bolinhas e frite, terá uma saborosa almôndega.



## **2- Sushi de Abobrinha: (1 colher de servir cheia)**

### ***Ingredientes:***

3 abobrinhas pequenas;  
60 gr de tofu firme em temperatura ambiente;  
1 colher (sopa) de tomate seco picado;  
1 colher (chá) de azeite de oliva;  
1 colher (café) de tomilho picado;  
2 colheres (sopa) de castanha-do-pará ralada;  
Sal e azeite a gosto.

### ***Instruções de preparo:***

1. Corte as abobrinhas em fatias no sentido do comprimento.
2. Polvilhe com sal e grelhe-as em uma frigideira antiaderente. Reserve.
3. Amasse o tofu com um garfo e tempere-o com o sal, o tomate seco, o azeite e o tomilho.
4. Espalhe uma colher (chá) bem cheia do recheio sobre uma fatia da abobrinha grelhada.
5. Enrole a abobrinha não muito apertado e disponha-a em uma assadeira forrada com papel-manteiga. Repita o processo até terminarem as fatias.
6. Polvilhe com um pouco da castanha-do-para ralada e leve ao forno médio, preaquecido, por 3 minutos. Sirva em seguida.



### **3 - Quiche de Legumes: (1 fatia média)**

O ideal é usar uma forma de mais ou menos 28 cm de diâmetro. Se ela tiver aro removível você poderá transferir a quiche inteira pra um prato ou bandeja antes de servir, mas se você não tiver uma forma assim, pode usar uma comum e servir a quiche dentro dela.

#### ***Ingredientes:***

##### ***Massa:***

1x de farinha de trigo;

½ x de aveia fina;

3cs de gergelim tostado (toste gergelim cru em um frigideira seca durante alguns minutos, até ficar dourado);

1/2cc de bicarbonato de sódio;

3/4cc de sal;

1/3x mais

1cs de azeite;

1/4x de água;

##### ***Recheio:***

3x de tofu (do tipo macio, esfarelado com os dedos antes de medir);

2 cebolas pequenas (ou 1 bem grande); 4 dentes de alho;

2 ½ x de abobrinha em rodela finas; 1 pimentão vermelho;

1/3x de tomate seco picado; 2cs bem cheias de manjeriço fresco picado;

3cs de azeite, mais pra untar; 3cs de suco de limão;

Sal e pimenta do reino moída a gosto;



### **Preparo:**

Comece a preparar o recheio. Unte ligeiramente com azeite uma placa de metal e disponha as fatias de abobrinha. Tempere com sal, regue com 1cs de azeite e asse em forno médio/alto até ficar dourado em alguns pontos. Aproveite pra assar o pimentão (inteiro) ao mesmo tempo. Quando o pimentão estiver com a casca queimada, retire do forno e coloque imediatamente dentro de uma vasilha com tampa. O pimentão vai suar e a casca vai descolar facilmente. Quando ele estiver morno, corte-o ao meio, descarte as sementes e a pele e pique-o em pedacinhos. Reserve. Prepare a massa. Misture todos os ingredientes e amasse bem. A textura lembrará areia úmida. Esfarele a massa sobre a forma e espalhe com os dedos, apertando bem pra formar uma camada uniforme no fundo e nas laterais. Use uma forma de 28 cm de diâmetro e a quantidade de massa será suficiente pra cobrir o fundo e formar uma borda da altura do recheio. Asse a massa (sem recheio) durante 10 minutos e reserve. Termine de preparar o recheio. Enquanto a abobrinha assada esfria, pique as cebolas e o alho. Aqueça 2cs de azeite e refogue a cebola até ficar dourada. Junte o alho e cozinhe mais 1 minuto. Triture o tofu, a cebola/alho refogados, o suco de limão, o sal (1cc) e a pimenta do reino (1/3cc) no liquidificador. Se o tofu for meio firme, será preciso juntar algumas colheres de sopa de água para o motor continuar funcionando. Transfira a mistura pra um recipiente grande, junte o pimentão grelhado, o tomate seco, a abobrinha assada e o manjericão. Misture bem, prove e corrija o tempero. Espalhe o recheio sobre a massa pré-assada e asse em forno médio. A quiche está pronta quando as bordas estiverem douradas e o recheio inchar um pouco (vai aparecer algumas rachaduras na superfície) e ficar bem firme (aperte com a ponta dos dedos pra testar). De 30 à 45 minutos, depende do forno. Sirva acompanhada de uma salada verde.



#### **4- Charuto Vegetariano: (2 unidades)**

##### **Ingredientes:**

1 colher de chá de coentro em pó. 1 repolho verde bem lavado.

1 colher de chá de mostarda. 6 folhas de hortelã.

Sal a gosto.

##### **Modo de preparo das folhas:**

Separar as folhas do repolho e cozinhar junto com os temperos em um litro de água por alguns minutos, até que amoleçam. Retirar da água e guardar ambos para o passo seguinte.

##### **Recheio: Ingredientes:**

1 xícara de arroz integral cozido. 2 colheres de sopa de azeite. 1 xícara de chá de azeitonas picadas.

½ colher de chá de noz moscada. 3 colheres de sopa de proteína hidratada. 75g de castanha do Pará moída.

1 cenoura ralada. Pimenta de reino e sal a gosto. 1 colher de chá de alho fresco moído.

2 colheres de chá de molho de soja pronto.

##### **Modo de preparo do recheio:**

Misturar todos os ingredientes até que apresente uma textura pastosa e homogeneia. Se preferir, é possível utilizar outros tipos de temperos a gosto.

##### **Modo de preparo do charuto:**

Enrolar o recheio nas folhas de repolho e prender com um palito de dente para que não solte. Colocar os charutos, já enrolados, em uma panela com azeite e refogar o suficiente para dourar. Acrescentar 1 xícara de chá de molho de tomate e água, na qual as folhas foram cozidas, suficiente para cobrir os charutos. Se preferir pode engrossar o caldo com um pouco de farinha integral torrada. Cozinhar por vinte minutos. Arrumar os charutos em uma travessa e despejar o molho. Dica importante: Para fazer um arroz integral delicioso basta cozinhar um copo de arroz com dois copos de água e temperar apenas depois do arroz já estar pronto, fazendo o tempero a gosto em uma frigideira separada e então misturando ao arroz.



## 5- Hamburguer Vegetariano de Forno: (1 unidade)

### **Massa:**

250 ml de água morna; 1 copo (250 ml) de farinha de trigo integral;  
2 copos (250 ml) de farinha de trigo branca; 1 sache de fermento biológico seco (10g); 3 colheres de sopa de óleo vegetal;  
1 colher de sopa de linhaça triturada; 1/2 colher de sopa de sal;  
1/2 colher de açúcar;

### **Recheio:**

1 copo (250 ml) de proteína texturizada de soja;  
1 copo (250 ml) de água quente; 4 colheres de sopa de farinha de trigo branca; 1 colher de sopa de azeite extra virgem; Sal; Curry; Salsinha; Cebolinha; 1 tomate sem sementes;

### **Instruções de preparo:**

Primeiro vamos fazer a massa. Despeje a água morna em uma vasilha, o óleo, o sal, o açúcar, e a linhaça. Misture tudo. Despeje agora um copo de farinha e logo por cima o fermento. Misture tudo com a água. Acrescente a farinha branca até que a massa fique elástica e desgrude da mão. Quanto mais grudenta a massa ficar mais os pãezinhos crescem, porém se ficar grudenta vai ser muito difícil embrulhar os hamburguinhos. Deixe a massa descansando coberta com um pano e vamos fazer o hambúrguer de soja. Hidrate a soja na água quente. Espere uns 15 minutinhos, retire o excesso de água e acrescente o resto dos ingredientes (farinha de trigo branca, azeite, sal, curry, salsinha e cebolinha). Quanto à farinha, a medida pode variar um pouco. O importante é que seja farinha suficiente apenas para conseguir moldar os hambúrgueres. Molde os hambúrgueres com as mãos e disponha em um tabuleiro. Corte pequenas "tiras" do tomate sem sementes e coloque sobre os hambúrgueres. Agora pegue pequenas bolinhas da massa que estava descansando (ela já deve estar bem maior) e abra na palma da mão. Coloque um hambúrguer sobre a massa com o tomate voltado para a palma da mão. Embrulhe o hambúrguer puxando as laterais da massa. Disponha os pãezinhos em um tabuleiro untado e deixe descansar por alguns minutos em local quente (pré aqueça o forno se for preciso). Asse em forno médio pré-aquecido (+ou- 30 minutos) Embrulhando os hambúrgueres, veja que não são muito grandes para não ser difícil de embrulhar. Massa descansando (se preferir coloque um pouquinho de gergelim com **azeite por cima**)



## 6- Escondidinho de batata doce com frango:

### **INGREDIENTES:**

- 2 batatas doces médias;
- 1 cebola pequena
- 2 tomates;
- 3 dentes de alho;
- 1/3 de xícara de leite sem lactose;
- azeite para refogar;
- 1 ovo para pincelar;
- 1 colher de café de manteiga sem sal;
- manjericão e salsinha à gosto;
- 1 xícara de chá e meia de frango cozido desfiado;
- ½ xícara de ricota.

### **MODO DE PREPARO:**

Corte as batatas em cubos e cozinhe. Em outra panela, refogue em azeite metade da cebola cortada em cubinhos, adicione o alho espremido e refogue. Adicione os tomates picados e cozinhe até amolecerem. Tempere com o manjericão, sal, pimenta e outros temperos que goste. Em seguida, adicione o frango e mexa um pouco. Desligue o fogo e adicione a salsinha picada e a ricota ralada. Misture e sirva. Quando as batatas estiverem cozidas, escorra a água e em uma panela refogue os restante da cebola em azeite e com a manteiga. Em seguida, adicione as batatas e o leite. Com um mixer, triture as batatas na própria panela. Tempere com sal e temperos que preferir.



## 7- Hambúrguer light caseiro:

### **INGREDIENTES:**

- 200g de patinho moído;
- 1 clara;
- 1 colher de sopa de aveia ou amaranto em flocos;
- ½ colher de sopa de farelo de linhaça;
- 1 folha grande de couve picada bem pequena com talo;
- 1 tomate sem sementes cortado em cubos;
- 1 cebola picada;
- 1 dente de alho picado;
- sal, pimenta, salsinha e cominho à gosto.

### **MODO DE PREPARO:**

Refogue a cebola, tomate e o alho e reserve. Em uma travessa, misture a carne com a aveia, linhaça, couve, a clara, o cominho, salsinha e os temperos que preferir. Acrescente o refogado, acerte o sal (use sal rosa, sal de ervas ou sal light) e misture bem. Faça as formas do hambúrguer (se precisar, coloque mais aveia ou linhaça para dar mais liga), coloque numa assadeira untada com azeite e leve ao forno pré aquecido em 180° C por 25 minutos ou até dourar.



## 8- Torta de atum sem farinha - porção individual:

### **INGREDIENTES:**

½ lata de atum ralada em água;  
3 flores de brócolis bem cozidas;  
1 pegador de macarrão de espinafre ou couve refogados;  
1 colher de sopa de creme de ricota light;  
1 colher de sopa de farinha de linhaça;  
1 ovo inteiro;  
5 cubinhos de queijo minas frescal;  
pimenta e sal à gosto.

### **MODO DE PREPARO:**

Pique ou triture num processador o brócolis e o espinafre. Em um pote, misture o atum, o ovo, farinha de linhaça, brócolis, creme de ricota e o queijo. Tempere à gosto. Coloque em um pote que possa ir no micro-ondas (pode ser feito no forno também), inicialmente coloque por 2 minutos e vá adicionando minutos até que perceba que a torta está desgrudando das laterais.



## 9- Escondidinho de carne com batata salsa sem lactose:

### **INGREDIENTES:**

- 600g de batata salsa/baroa;
- 500g de patinho moído;
- 80g de extrato de tomate;
- 1 Xícara de chá de água;
- 2 Cebolas médias picadas;
- 4 dentes de alho;
- Sal, cheiro verde e pimenta do reino à gosto.

### **MODO DE PREPARO:**

**Purê:** corte as batatas ao meio e coloque numa panela com água fervente já com um pouco de sal e deixe cozinhar bem (se quiser, lave bem as batatas e não precisa nem descasca-las). Depois de cozidas, amasse bem as batatas até ficar uma massa. Numa panela, doure 1 cebola picada e 2 dentes de alho com um pouco de sal e acrescente a batata e mexa por alguns minutos.

**Carne:** numa outra panela, doure o restante da cebola e do alho com um pouco de sal e pimenta do reino e coloque a carne para refogar bem. Após pronta, coloque o extrato de tomate e 1 xícara de água e acerte o sal, e ferva até engrossar bem. Depois é só montar uma camada de purê, a carne e outra camada de purê por cima, salpicar com cheiro verde e servir ainda quente.



## 10 - Sopa de frango:

### **Ingredientes:**

- 1 colher de sopa de óleo de coco;
- 1 cebola amarela orgânica cortada;
- 3 cenouras raladas;
- 2 aipos picados;
- 2 dentes de alho esmagados;
- 1 colher de sopa de curry em pó;
- 8 xícaras de caldo de galinha com baixo teor de sódio;
- 3 xícaras de frango assado picado;
- 1 folha de louro;
- 1 maçã orgânica fatiada;
- 1 pitada de pimenta;
- ½ colher de chá de tomilho seco;
- Raspas de um limão;
- 2 xícaras de leite de coco não adoçado;
- 1 pitada de sal.

### **Modo de preparo:**

Colocar o óleo de coco em uma panela grande em fogo médio. Após isso, adicionar a cebola, o aipo e cenoura para cozinhar, mexendo de vez em quando durante cinco minutos. Depois acrescentar os dentes de alho e o curry em pó e cozinhar por mais dois minutos. Adicionar o caldo de galinha, o frango, a folha de louro, a maçã, a pimenta, o tomilho e as raspas de limão e mexer bem. Cozinhar em fogo brando por mais 40 minutos. Depois, misturar com o leite de coco e sal. Retirar a folha de louro e servir.

