

Livro De Receitas **DE REFEIÇÕES** **VEGANAS PARA ATLETAS**

100 RECEITAS NATURAIS, A BASE DE PLANTAS, COM ALTOS NÍVEIS PROTEICOS, PARA CONSTRUIR MÚSCULOS E MELHORAR SUA SAÚDE



JOSEPH P. TURNER

Joseph P. Turner

**Livro De Receitas De Refeições
Veganas Para Atletas**

«Tektime S.r.l.s.»

Turner J.

Livro De Receitas De Refeições Veganas Para Atletas / J. Turner —
«Tektime S.r.l.s.»,

**** Com fotos, fatos nutricionais e instruções simples **** Você acha que a cozinha vegana é simplória e sem gosto? Você acha que não consegue fazer um monte de pratos apenas com cenouras? Este Livro de Receitas de Preparo de Refeições Veganas oferece 100 receitas de alto teor proteico dos pratos mais saudáveis e deliciosos para veganos - sopas e lanches, saladas e sobremesas, além de bebidas maravilhosas, dentre os quais um lugar importante é ocupado pelos smoothies. Este livro de receitas vegano orienta você na preparação de alimentos para serem cozidos posteriormente, bem como no porcionamento dos alimentos preparados, para serem servidos mais tarde. **** Com fotos, fatos nutricionais e instruções simples **** Você acha que a cozinha vegana é simplória e sem gosto? Você acha que não consegue fazer um monte de pratos apenas com cenouras? Este Livro de Receitas de Preparo de Refeições Veganas oferece 100 receitas de alto teor proteico dos pratos mais saudáveis e deliciosos para veganos - sopas e lanches, saladas e sobremesas, além de bebidas maravilhosas, dentre os quais um lugar importante é ocupado pelos smoothies. Este livro de receitas vegano orienta você na preparação de alimentos para serem cozidos posteriormente, bem como no porcionamento dos alimentos preparados, para serem servidos mais tarde. Como pessoa ocupada ou responsável pelas refeições da família, este livro de receitas de preparação de refeições veganas o ajudará de várias maneiras: - Economizar seu tempo, eliminando a pergunta diária que todos fazemos: "O que vou preparar para o jantar hoje à noite?" - Economizar seu dinheiro, evitando compras por impulso no supermercado. - Reduzir o desperdício de alimentos, economizando mais dinheiro ainda. - Garantir que você cozinhe com uma variedade de alimentos e crie refeições balanceadas e nutritivas. - Ajudar você a comer menos fora de casa e comer menos alimentos processados e pré-preparados - Faça deliciosas sobremesas, saudáveis o suficiente para comer como refeição - Descubra cafés da manhã fáceis, almoços rápidos e muito mais ... Saber o que você vai fazer para o jantar todas as noites eliminará o estresse e o tédio da culinária diária. Também lhe dará a confiança necessária para preparar refeições fáceis e saborosas para familiares e amigos.

Este livro de receitas de dieta à base de plantas é útil para: - Aqueles que querem cozinhar refeições mais saudáveis e gostosas em casa - Pais que querem alimentar suas famílias com uma dieta equilibrada e nutritiva - Pais que querem aprender lanches saudáveis para seus filhos - Aqueles que querem economizar dinheiro em compras e desperdiçar menos alimentos - Aqueles que desejam organizar refeições preparadas para economizar tempo e reduzir o estresse e o esforço de cozinhar em casa - Aqueles que desejam criar planos de refeições ideais para o estilo de vida de sua família Se você gostaria de cozinhar pratos vegetarianos que impressionam sua família , aprenda a fazer refeições veganas saudáveis e a criar porções saborosas de comida vegana; então, você encontrou o que estava procurando! Obtenha uma cópia deste incrível Livro de Receitas de Preparo de Refeições Veganas e comece a cozinhar refeições simples e saudáveis hoje!

© Turner J.
© Tekttime S.r.l.s.

Содержание

Preparação De Refeições	7
Siga estas dicas de preparo de refeições:	8
Como reaquecer corretamente seus alimentos refrigerados / congelados?	9
CAFÉ DA MANHÃ	10
Smoothie de Frutas e Amêndoa Rainha	10
Barras Energéticas de Abóbora e Passas Assadas	12
Barras de Aveia e Maçã Salgadas	14
Smoothie Energizador de Aipo e Coco	16
Rissóis de Batata de Café da Manhã	18
Smoothie de Bolo de Cenoura	20
Muffins de Cenoura, Amêndoa e Endro	22
Muffins de Banana com Cacau Escuro	24
Smoothie Escuro de Coco	26
Delicioso Pão Temperado de Tomate	28
Vigoroso Smoothie de Frutas Vermelhas Congeladas	30
Rissóis de Café da Manhã de Quinoa Verde	31
Smoothie de Chia e Banana com Alto Teor Proteico	32
Smoothie de Salada Gelada e Abacaxi	34
Barras de Energia de Frutas Secas	35
Smoothie Branco Tempestade Saborosa	36
Waffles Veganos Simples	38
Smoothie Vegano Picante de Café da Manhã	40
Bolo Total de Pera com Amêndoa & Gengibre	42
Quiche Vegano de Espinafre e Alcachofra com Tofu	44
LUNCH	46
Espinafre Aromático com Purê de Manjeriçao e Gergelim	46
Rissóis de Quinoa e Feijão Preto Assados	48
Конец ознакомительного фрагмента.	49

Joseph P. Turner

Livro De Receitas De Refeições Veganas Para Atletas

Livro De Receitas De Refeições Veganas Para Atletas

**100 Receitas Naturais, A Base De Plantas, Com Altos Níveis
Proteicos , Para Construir Músculos E Melhorar Sua Saúde**

Joseph P. Turner

Tradutor: Duda Junqueira Machado

Copyright © 2020 – Joseph P. Turner – Todos os Direitos Reservados.

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, distribuída ou transmitida por qualquer forma ou por qualquer meio, incluindo fotocópia, gravação ou outros meios eletrônicos ou mecânicos, sem autorização prévia e por escrito do editor, exceto no caso de breves citações disponibilizadas em resenhas críticas e alguns outros usos não comerciais, permitidos pela lei de direitos autorais.

Isenção de responsabilidade

As informações fornecidas neste programa são apenas para fins educacionais. O autor não é médico e estas informações não devem ser tomadas como orientação médica. Você deve obter a aprovação de um médico antes de tentar aplicar qualquer uma das informações deste programa. Este programa foi desenvolvido para adultos saudáveis com 18 anos ou mais. Se você tiver lesões, condições ou problemas de saúde, procure a aprovação do seu médico antes de tentar aplicar qualquer tipo de informação deste programa. O autor não é responsável por nenhum dano resultante do uso deste programa. O usuário reconhece qualquer risco de ferimento, causado ou alegado, pelo uso destas informações. Se o seu médico o aconselhar a não usar as informações fornecidas no programa, cumpra esses pedidos.

Procure sempre orientação médica ou de outro profissional de saúde qualificado sobre qualquer dúvida que possa ter a respeito de uma condição médica. Nunca desconsidere ou deixe de procurar orientação médica por causa de algo que você leu. A autorização médica completa de um médico licenciado deve ser obtida antes do início ou modificação de qualquer dieta, exercício ou programa de estilo de vida, e seu médico deve ser informado de todas as alterações nutricionais.

Preparação De Refeições

Planejar e preparar suas refeições antes do tempo tornará as escolhas saudáveis uma tarefa fácil, vinculando você a bons hábitos alimentares.

Ter refeições pré-preparadas à mão também pode ajudar você a escolher um tamanho da porção, auxiliando-o a alcançar seus objetivos nutricionais.

Algumas pesquisas descobriram que uma das maiores barreiras que atletas relatam, em sua jornada para uma alimentação mais saudável, é a falta de tempo suficiente para cozinhar ou preparar refeições diariamente.

Atletas têm horários corridos, comendo refeições em horários estranhos e ficando, às vezes, tão ocupados, que acabam confiando em barras energéticas e shakes no lugar de muitas refeições.

Siga estas dicas de preparo de refeições:

● Para ter tudo em um só lugar, recomendamos fazer o download de alguns aplicativos de lista de compras ou criar uma lista de compras com seu Assistente do Google na Página Inicial do Google.

● A melhor opção é comprar recipientes refratários de vidro ou cerâmica, com tampas de travamento. Os melhores tipos de embalagem para o freezer:

● Sacos de Freezer Tipo Ziploc

● Seladora a Vácuo

● Recipientes para Congelador Tipo Tupperware

● Organize seu tempo para cozinhar. Se você é uma pessoa ocupada, aproveite o fim de semana para fazer a preparação das refeições, assim você terá refeições prontas para o início da semana.

● Use a pesquisa na Internet para fazer compras online; economiza seu tempo e dinheiro.

Observação importante: De acordo com a Food and Drug Administration (órgão federal americano responsável por alimentos e remédios), após a comida ser cozida, ela deve ficar em temperatura ambiente não mais do que duas horas, antes de ser refrigerada ou congelada!

Como reaquecer corretamente seus alimentos refrigerados / congelados?

- Reaqueça os molhos, sopas e cremes, levando-os a ferver.
- Cubra a comida para reaquecer; isso retém a umidade.
- Coloque qualquer alimento que não tenha muito, ou nenhum, molho (batatas, legumes cozidos no vapor) em uma panela de aço inoxidável ou ferro fundido; reaqueça em fogo médio-alto.
- Coloque a sopa / ensopado em um recipiente para microondas e aqueça a sopa / ensopado em alta temperatura, por 20 a 30 segundos.
- **Não re-aqueça no forno microondas:** Folhas verdes, pimenta, frutas, molho de macarrão vermelho, pão, qualquer coisa reaquecida anteriormente.

CAFÉ DA MANHÃ

Smoothie de Frutas e Amêndoa Rainha

Tempo de Preparo: 10 minutos | Porções: 2



Ingredientes:

- 1 1/2 xícara de leite de amêndoa
- 1 banana pequena descascada cortada em pedaços de 2,5 cm e congelada
- 1 xícara de pêssegos congelados, fatiados, descongelados
- 3 colheres de sopa de amêndoas torradas moídas
- 1 colher de proteína em pó (ervilha ou soja)
- 1 colher de sopa de linhaça (em pó)

Instruções

1. Adicione todos os ingredientes em um liquidificador de alta velocidade e misture até ficar homogêneo.
2. Despeje seu smoothie na garrafa, no copo ou em potes herméticos; cubra e mantenha refrigerado por até 2 dias.
3. Ou então, coloque seu smoothie em um saco Ziploc seguro para freezer, e congele por até 3 meses.
4. Deixe descongelar na geladeira durante a noite, mexa e aprecie!

Fatos nutricionais

Fatos nutricionais Valores percentuais diários com base na ingestão diária de referência (IDR) para uma dieta de 2000 calorias.

Quantidade por porção

Calorias 262 | Calorias da gordura (26%) 67.61 | Gordura total 8g 12% |
Gordura saturada 0,7 g 3% | Colesterol 1,16 mg <1% | Sódio 26,49mg 1% | Potássio 497,5
mg 14% | Carboidratos totais 45.27g 15% |
Fibra 5.6g 21% | Açúcar 34.85g | Proteínas 6.58g 13%

Barras Energéticas de Abóbora e Passas Assadas

Tempo de Preparo: 35 minutos | Porções: 8



Ingredientes:

- 1 colher de sopa de azeite para untar
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1/2 xícara de molho de maçã
- 1 1/2 Xícara De Aveia Em Flocos
- 2/3 xícara de passas de uva brancas
- 1/2 xícara de avelãs torradas, picadas
- 1/2 de xícara de sementes de abóbora
- 2 colheres de chá de proteína vegana em pó (por exemplo, chia, soja ou cânhamo)
- 1/4 colher de chá de canela
- 1/2 colher de chá de gengibre
- Pitada de sal a gosto

Instruções

1. Pré-aqueça o forno a 180C
2. Unte uma assadeira quadrada.
3. Junte o extrato de baunilha e o molho de maçã em uma panela grande.
4. Misture a aveia na mistura de molho de maçã.
5. Adicione todos os ingredientes restantes e mexa até ficar bem uniforme.
6. Coloque a mistura na assadeira preparada e pressione-a até ficar uniforme.
7. Coloque no forno e asse por cerca de 25 minutos.
8. Retire do forno e deixe esfriar completamente.
9. Corte em 16 barras pequenas (ou oito grandes) quadradas ou retangulares.
10. Embrulhe cada barra com o papel e guarde em temperatura ambiente por até 3 semanas.
11. Além disso, você pode congelar suas barras de energia em um recipiente hermético ou em um saco de congelador para mantê-las frescas por mais tempo.

Fatos Nutricionais

Valores percentuais diários com base na Ingestão Diária de Referência (IDR) para uma dieta de 2000 calorias.

Quantidade Por Porção

Calorias 279.13 | Calorias da gordura (39%) 109.62 | % Valor diário | Gordura total 12,3g 20%
| Gordura saturada 1,24g 6% | Colesterol 0,19mg <1% | Sódio 303,7mg 13% | Potássio 318,72mg
9% | Carboidratos totais 38,1g 13% | Fibra 4.16g 17% | Açúcar 16.48g | Proteínas 6g 11%

Barras de Aveia e Maçã Salgadas

Tempo de Preparo: 45 minutos | Porções: 8



Ingredientes:

- 1 colher de sopa de óleo de gergelim (ou azeite)
- 2 maçãs azedas raladas
- 1/2 xícara de aveia instantânea
- 1/2 xícara de aveia em flocos
- 1 xícara de farinha de aveia
- 1/4 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 3/4 xícara de tâmaras
- 2/3 xícara de manteiga de gergelim ou tahine
- 3 colheres de sopa de sementes de chia
- 1/2 xícara de leite de amêndoa
- 1 colher de chá de puro extrato de baunilha

Instruções:

1. Pré-aqueça o forno a 180C
2. Unte uma assadeira de 22,8 cm × 22,8 cm com óleo.
3. Descasque e rale as maçãs; coloque em uma peneira para escorrer.
4. Em uma tigela grande, misture aveia Instantânea e Flocos, farinha de aveia, sal e fermento em pó.
5. Em uma tigela separada, misture a maçã escorrida, as tâmaras, a manteiga de gergelim, as sementes de Chia, o leite de amêndoa e o extrato de baunilha até que tudo esteja bem uniforme (use um mixer).

6. Adicione a mistura de maçã à mistura de aveia e mexa até que todos os ingredientes estejam bem incorporados

7. Coloque a massa na assadeira preparada.

8. Coloque no forno e asse por cerca de 30 minutos.

9. Retire a assadeira do forno e deixe esfriar completamente antes de cortar.

10. Armazene as barras em um recipiente selado em temperatura ambiente por até 4 dias, ou leve à geladeira por uma semana.

Fatos Nutricionais

Valores percentuais diários com base na Ingestão Diária de Referência (IDR) para uma dieta de 2000 calorias.

Quantidade Por Porção

Calorias 316 | Calorias da gordura (41%) 130.2 | Gordura total 15.8g 24% | Gordura saturada 2,1g 11% | Colesterol 0mg 0% | 208 mg de sódio 9% | Potássio 353,85mg 10% | Carboidratos totais 41.74g 14% | Fibra 7.16g 29% | Açúcar 16g | Proteínas 7.62g 15%

Smoothie Energizador de Aipo e Coco

Tempo de Preparo: 10 minutos | Porções: 2



Ingredientes:

- 2 talo de aipo (picado)
- 3 xícaras de folhas de couve, frescas e picadas
- 1 banana grande cortada em fatias
- 1 1/2 xícara de leite de coco
- 1 colher de sopa de proteína em pó (ervilha ou soja)
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1 colher de sopa de sementes de chia

Instruções:

1. Adicione todos os ingredientes em um liquidificador de alta velocidade e misture até ficar homogêneo.
2. Despeje seu smoothie na garrafa, no copo ou em potes herméticos; cubra e mantenha refrigerado por até 2 dias.
3. Ou então, coloque seu smoothie em um saco Ziploc seguro para freezer, e congele por até 3 meses.
4. Deixe descongelar na geladeira durante a noite, mexa e aprecie!

Fatos Nutricionais

Valores percentuais diários com base na Ingestão Diária de Referência (IDR) para uma dieta de 2000 calorias.

Quantidade Por Porção

Calorias 473.21 | Calorias provenientes de gordura (70%) 333,57 | Gordura total 39.7g 61%
| Gordura saturada 32.49g 162% | Colesterol 1,16 mg <1% | Sódio 89mg 4% | Potássio 926,64mg
26% | Carboidratos totais 28,8g 10% | Fibra 6,1g 24% | Açúcar 9,5g | Proteínas 9,2g 18%

Rissóis de Batata de Café da Manhã

Tempo de Preparo: 45 minutos | Porções: 8



Ingredientes:

- 680 g de batatas raladas
- 1 cebola ralada
- 3 colheres de sopa de molho de maçã sem açúcar
- Sal e pimenta do reino moída a gosto
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1/2 xícara de azeite ou óleo de canola para fritar

Instruções:

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela grande e mexa até que todos os ingredientes estejam bem misturados.
2. Modele a massa em rissóis planos.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira grande, em fogo médio.
4. Frite os rissóis de batata por cerca de 6 a 7 minutos e, em seguida, vire com uma espátula e frite do outro lado até dar ponto.
5. Remova os rissóis prontos em um prato forrado com papel toalha para escorrer, e deixe esfriar completamente.
6. Transfira seus rissóis em uma única camada para assadeiras.
7. Congele os rissóis até endurecer.
8. Transfira os hambúrgueres congelados para os sacos do congelador e mantenha em congelamento por até 2 semanas.
9. Reaqueça em um forno de microondas.

Fatos Nutricionais

Valores percentuais diários com base na Ingestão Diária de Referência (IDR) para uma dieta de 2000 calorias.

Quantidade Por Porção

Calorias 201.55 | Calorias provenientes de gordura (60%) 121,42 | Gordura total 13.74g 21%
| Gordura saturada 1g 5% | Colesterol 0mg 0% | 5,87 mg de sódio <1% | Potássio 386,69mg 11% |
Carboidratos totais 18.2g 6% | Fibra 2.25g 9% | Açúcar 1.5g | Proteínas 2,8g 6%

Smoothie de Bolo de Cenoura

Tempo de Preparo: 10 minutos | Porções: 2



Ingredientes:

- 2 cenouras raladas
- 2 xícaras de leite de amêndoa
- 4 colheres de sopa de aveia em flocos
- 1 laranja, suco (cerca de 1/2 xícara)
- 1 colher de sopa de sementes de chia
- 3/4 colher de chá de canela
- 1 colher de sopa de proteína em pó (ervilha ou soja)
- 1/2 colher de chá de extrato de baunilha

Instruções:

1. Adicione todos os ingredientes em um liquidificador de alta velocidade e misture até ficar homogêneo.
2. Se o seu smoothie estiver muito grosso, adicione mais leite de amêndoa.
3. Despeje seu smoothie na garrafa, no copo ou em potes herméticos; cubra e mantenha refrigerado por até 2 dias.
4. Ou então, coloque seu smoothie em um saco Ziploc seguro para freezer, e congele por até 3 meses.
5. Deixe descongelar na geladeira durante a noite, mexa e aprecie!

Fatos Nutricionais

Valores percentuais diários com base na Ingestão Diária de Referência (IDR) para uma dieta de 2000 calorias.

Quantidade Por Porção

Calorias 191.11 | Calorias da gordura (21%) 40.41 | Gordura total 4.6g 7% |
Gordura saturada 0,59g 3% | Colesterol 1,16 mg <1% | Sódio 76,26mg 3% | Potássio 507,62mg
15% | Carboidratos totais 30.18g 10% | Fibra 8g 32% | Açúcar 7.1g | Proteína 8.41g 16%

Muffins de Cenoura, Amêndoa e Endro

Tempo de Preparo: 45 minutos | Porções: 12



Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de pastelaria
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- 4 colheres de sopa de farinha de amêndoa
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo
- 1 pitada de sal
- 2 colheres de chá de endro fresco, picado
- 1 banana madura pequena, amassada
- 1 xícara de cenoura, ralada
- 3 xícaras de leite de amêndoa
- 1 xícara de azeite de oliva
- 1/4 xícara de molho de maçã, sem açúcar
- 2 colheres de sopa de mel extraído, natural

Instruções

1. Pré-aqueça o forno a 190C
2. Unte 12 formas de muffin; deixe de lado.
3. Misture a farinha com o fermento, a farinha de amêndoa, o açúcar, a cenoura, a banana, o endro e o sal.
4. Em uma tigela separada, bata o leite de amêndoa, a compota/molho de maçã e o mel com um batedor de mão/fouet.

5. Lentamente, adicione a mistura de leite à mistura de farinha e bata até misturar bem.
6. Divida a mistura nas formas de muffin preparadas (3/4 de xícara).
7. Asse por cerca de 30 a 35 minutos ou até que um palito inserido dentro saia limpo.
8. Retire do forno e deixe esfriar completamente.
9. Guarde seus muffins em um recipiente hermético; durará até 3 dias em temperatura ambiente ou sete dias na geladeira.

Fatos Nutricionais

Valores percentuais diários com base na Ingestão Diária de Referência (IDR) para uma dieta de 2000 calorias.

Quantidade Por Porção

Calorias 108.14 | Calorias da Gordura (2%) 2.27 | Gordura Total 0,27g <1% | Gordura Saturada 0,05 g <1% | Colesterol 0mg 0% | Sódio 89,22mg 4% | Potássio 99,35mg 3% | Carboidratos Totais 24,5g 8% | Fibra 1,5g 5% | Açúcar 6.49g | Proteínas 2.69g 6%

Muffins de Banana com Cacau Escuro

Tempo de Preparo: 28 minutos | Porções: 12



Ingredientes:

spray anti-aderente para assar
1/2 xícara de manteiga de coco amolecida
1 xícara de açúcar mascavo claro (embalado)
4 colheres de sopa de molho/compota de maçã
2 bananas amassadas
3 colheres de sopa de leite de coco
2 xícaras de farinha de trigo
1 colher de chá de bicarbonato de sódio
1 pitada de sal marinho
1/3 xícara de cacau em pó, sem açúcar
1 xícara de nozes tostadas, picadas
1 xícara de água

Instruções

1. Unte 12 formas de muffin/cupcake (cerâmicos ou silicone) com spray anti-aderente; deixe de lado.
2. Adicione a manteiga de coco amolecida e o açúcar mascavo em uma tigela.
3. Bata com uma batedeira elétrica até ficar homogêneo e bem macio.
4. Adicione o molho de maçã, banana e leite de coco; continue batendo por mais 30 segundos.

5. Adicione a farinha, o sal e o bicarbonato de sódio; bata em velocidade média até que todos os ingredientes estejam bem misturados.

6. Adicione o cacau em pó e as nozes tostadas; reduza a velocidade para baixa e continue a misturar até misturar bem.

7. Despeje a massa nas formas de muffin preparadas.

8. NT: Seguem instruções para Instant Pot, comum nos EUA, similar à nossa panela de pressão elétrica. Despeje água na panela interna de aço inoxidável do seu Instant Pot e coloque o suporte dentro.

9. Coloque as formas de muffin/cupcake no suporte.

10. Trave a tampa no lugar e ajuste a pressão MANUAL para 18 minutos.

11. Use a válvula de liberação rápida para soltar a pressão.

12. Retire do forno e deixe esfriar completamente.

13. Coloque os muffins em um saco plástico e guarde em temperatura ambiente por até 3 dias.

14. Ou coloque os muffins em sacos de congelador e mantenha por até 3 meses no freezer.

15. Antes de consumir, aqueça os muffins no microondas.

16. Coloque o microondas em POTÊNCIA ALTA por cerca de 30 segundos para cada bolinho.

Fatos Nutricionais

Valores percentuais diários com base na Ingestão Diária de Referência (IDR) para uma dieta de 2000 calorias.

Quantidade Por Porção

Calorias 320 | Calorias da Gordura (45%) 143.21 | Gordura Total 16,84g 26% | Gordura Saturada 9,41g 47% | Colesterol 0mg 0% | Sódio 208,81mg 9% | Potássio 208,48mg 6% | Carboidratos Totais 41.77g 14% | Fibra 2.58g 10% | 21g de açúcar | Proteínas 5.43g 10%

Smoothie Escuro de Coco

Tempo de Preparo: 10 minutos | Porções: 2



Ingredientes

- 1 xícara de polpa de coco fresca picada / fatiada
- 1 1/2 xícaras de leite de coco
- 2 colheres de sopa de manteiga de coco
- 1 abacate (descascado, picado)
- 3 colheres de sopa de cacau em pó
- 2 colheres de chá de canela
- 1 colher de proteína vegana em pó (ervilha ou soja)
- 1 colher de sopa de sementes de chia
- 3 colheres de sopa de mel coado ou natural

Instruções

1. Adicione todos os ingredientes em um liquidificador de alta velocidade e misture até ficar homogêneo.
2. Despeje seu smoothie na garrafa, no copo ou em potes herméticos; cubra e mantenha refrigerado por até 2 dias.
3. Ou então, coloque seu smoothie em um saco Ziploc seguro para freezer, e congele por até 3 meses.
4. Deixe descongelar na geladeira durante a noite, mexa e aprecie!

Fatos Nutricionais

Valores percentuais diários com base na Ingestão Diária de Referência (IDR) para uma dieta de 2000 calorias.

Quantidade Por Porção

Calorias 555.37 | Calorias da Gordura (38%) 389.16 | Gordura Total 43,84g 74% | Gordura Saturada 25.6g 70% | Colesterol 0mg 0% | Sódio 50,22mg 2% | Potássio 1226,85mg 35% | Carboidratos Totais 61g 21% | Fibra 22.18g 89% | Açúcar 27.7g | Proteínas 13.24g 26%

Delicioso Pão Temperado de Tomate

Tempo de Preparo: 45 minutos | Porções: 8



Ingredientes

- 1 1/2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de farinha de amêndoa
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 1/2 colher de chá de alho em pó
- 1 colher de chá de cebola em pó
- 1 colher de sopa de manjericão seco
- 1/2 colher de chá de orégano seco
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva
- 3 colheres de sopa de leite de soja ou leite de amêndoa
- 1 1/2 xícaras de purê de tomate
- 2 1/2 colheres de sopa de pasta de tomate
- 1 colher de sopa de molho de soja

Instruções

1. Pré-aqueça o forno a 180C
2. Unte uma forma de pão com azeite de oliva; deixe de lado.
3. Misture as farinhas, o fermento e o bicarbonato, o sal, o alho e a cebola em pó, o manjericão e o orégano em uma tigela grande.
4. Em uma tigela separada, misture todos os ingredientes molhados.

5. Coloque os ingredientes molhados na mistura de farinha e mexa até ficar bem misturado.
6. Despeje a massa em uma forma de pão preparada.
7. Asse por cerca de 30 a 35 minutos ou até que um palito inserido dentro saia limpo.
8. Retire do forno e deixe esfriar completamente na forma.
9. Cubra com uma toalha de cozinha.
10. Corte o pão em fatias, guarde em um recipiente e mantenha-o por 3 dias em temperatura ambiente.
11. Ou embrulhe fatias de pão, coloque em sacos de congelar e mantenha no freezer para armazenamento a longo prazo.
12. Descongele as fatias de pão de tomate; coloque no microondas em alta potência por 20 a 25 segundos.

Fatos Nutricionais

Valores percentuais diários com base na Ingestão Diária de Referência (IDR) para uma dieta de 2000 calorias.

Quantidade Por Porção

Calorias 265.18 | Calorias da Gordura (52%) 137.72 | Gordura Total 16.08g 25% | Gordura Saturada 1,7g 8% | Colesterol 0mg 0% | Sódio 428,05mg 18% | Potássio 314mg 9% | Carboidratos Totais 25.5g 9% | Fibra 3,54g 14% | Açúcar 2,69g | Proteína 7g 14%

Vigoroso Smoothie de Frutas Vermelhas Congeladas

Tempo de Preparo: 10 minutos | Porções: 2



Ingredientes

- 1 1/2 xícara de leite de amêndoa
- 3/4 de xícara de frutas congeladas, descongeladas (qualquer uma)
- 1/2 xícara de folhas de espinafre fresco, picadas
- 1 banana grande, cortada
- 3 colheres de sopa de manteiga de amendoim
- 2 colheres de sopa de mel coado
- 1 colher de proteína vegana em pó (ervilha ou soja)

Instruções

1. Adicione todos os ingredientes em um liquidificador de alta velocidade e misture até ficar homogêneo.
2. Despeje seu smoothie na garrafa, no copo ou em potes herméticos; cubra e mantenha refrigerado por até 2 dias.
3. Ou então, coloque seu smoothie em um saco Ziploc seguro para freezer, e congele por até 3 meses.
4. Deixe descongelar na geladeira durante a noite, mexa e aprecie!

Fatos Nutricionais

Valores percentuais diários com base na Ingestão Diária de Referência (IDR) para uma dieta de 2000 calorias.

Quantidade Por Porção

Calorias 301 | Calorias Da Gordura (38%) 113.68 | Gordura Total 13.52g 21% | Gordura Saturada 2,71g 14% | Colesterol 1,16 Mg <1% | 137 Mg De Sódio 6% | Potássio 570,22mg 16% | Carboidratos Totais 41.18g 14% | Fibra 4.72g 19% | Açúcar 29.82g | Proteína 10g 20%

Rissóis de Café da Manhã de Quinoa Verde

Tempo de Preparo: 20 minutos | Porções: 4



Ingredientes

- 1 1/2 xícara de quinoa cozida
- 1/2 xícara de cenoura ralada
- 1/2 xícara de cenoura ralada
- 2 colheres de sopa de linhaça (embebida em 6 colheres de sopa de água)
- 1/2 xícara de farinha de rosca
- 2 dentes de alho, picado
- 1 colher de chá de cebola em pó
- 1 colher de chá de alho em pó
- 2 colheres de sopa de salsa fresca picada
- Sal e pimenta do reino moída, a gosto
- 2 colheres de sopa de azeite extra virgem (mais adicional para cozinhar)
- Azeite para fritar

Instruções

1. Em uma tigela grande, misture todos os ingredientes até misturar bem.
2. Faça rissóis com a mistura.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira anti-aderente.
4. Frite os rissóis de quinoa em ambos os lados, 2-3 minutos ou até ficarem crocantes.
5. Escorra em um prato forrado com toalha de papel.
6. Mantenha refrigerado em um recipiente hermético por até 5 dias.

Fatos Nutricionais

Valores percentuais diários com base na Ingestão Diária de Referência (IDR) para uma dieta de 2000 calorias.

Quantidade Por Porção

Calorias 155,38 | Calorias Da Gordura (12%) 19,11 | Gordura Total 2,15g 3% | Gordura Saturada 0,18 G <1% | Colesterol 0mg 0% | Sódio 124,87mg 5% | Potássio 265,48mg 8% | Carboidratos Totais 28,8g 10% | Fibra 3,58g 14% | Açúcar 2,23 G | Proteínas 5,45g 11%

Smoothie de Chia e Banana com Alto Teor Proteico

Tempo de Preparo: 10 minutos | Porções: 2



Ingredientes

1 1/2 xícara de leite de coco

- 2 colheres de sopa de manteiga de amendoim, sem açúcar
- 2 colheres de sopa de sementes de chia
- 1 xícara de folhas de aipo picadas
- 1 banana grande, cortada
- 1 colher de proteína vegana em pó (ervilha ou soja)
- 2 colheres de sopa de mel escuro coado

Instruções

1. Adicione todos os ingredientes em um liquidificador de alta velocidade e misture até ficar homogêneo.
2. Despeje seu smoothie na garrafa, no copo ou em potes herméticos; cubra e mantenha refrigerado por até 2 dias.
3. Ou então, coloque seu smoothie em um saco Ziploc seguro para freezer, e congele por até 3 meses.
4. Deixe descongelar na geladeira durante a noite, mexa e aprecie!

Fatos Nutricionais

Valores percentuais diários com base na Ingestão Diária de Referência (IDR) para uma dieta de 2000 calorias.

Quantidade Por Porção

Calorias 620,1 | Calorias Da Gordura (66%) 406,92 | Gordura Total 48.55g 75% | Gordura Saturada 34.23g 171% | Colesterol 1,16 Mg <1% | 129,3 Mg De Sódio 5% | Potássio 861,45mg 25% | Carboidratos Totais 44.64g 15% | Fibra 7g 28% | Açúcar 26,32g | Proteínas 12.68g 25%

Smoothie de Salada Gelada e Abacaxi

Tempo de Preparo: 10 minutos | Porções: 2



Ingredientes

- 1 1/2 xícaras de leite de soja
- 2 colheres de sopa de manteiga de amêndoa (simples, sem sal)
- 1 pequena cabeça de alface picada
- 1 xícara de pedaços de abacaxi cru
- 1 banana grande, cortada em pedaços de 2,5 cm
- 2 colheres de chá de proteína vegana em pó (por exemplo, chia, soja ou cânhamo)
- 2 colheres de sopa de xarope de bordo (NT: ou melado)
- 1 xícara de cubos gelados (opcional)

Instruções

1. Adicione todos os ingredientes em um liquidificador e misture até ficar homogêneo.
2. Despeje seu smoothie na garrafa, no copo ou em potes herméticos; cubra e mantenha refrigerado por até 2 dias.
3. Ou então, coloque seu smoothie em um saco Ziploc seguro para freezer, e congele por até 3 meses.
4. Deixe descongelar na geladeira durante a noite, mexa e aprecie!

Fatos Nutricionais

Valores percentuais diários com base na Ingestão Diária de Referência (IDR) para uma dieta de 2000 calorias.

Quantidade Por Porção

Calorias 368.7 | Calorias Da Gordura (31%) 114,44 | Gordura Total 13.36g 21% | Gordura Saturada 1.2g 6% | Colesterol 1,16 Mg <1% | Sódio 118,73mg 5% | Potássio 779,15 Mg 22% | Carboidratos Totais 54g 18% | Fibra 6.15g 25% | Açúcar 36.27g | Proteínas 13.7g 28%

Barras de Energia de Frutas Secas

Tempo de Preparo: 10 minutos | Porções: 4



Ingredientes

- 1 xícara de ameixas secas picadas
- 1 xícara de passas sem caroço
- 1 xícara de damascos secos picados
- 3 colheres de sopa de suco de limão
- 1 punhado de sementes de chia
- 2 colheres de sopa de mel extraído, natural

Instruções

1. Adicione todos os ingredientes no seu processador de alimentos; processe até obter uma mistura uniforme.
2. Aplique a mistura em uma assadeira e alise com uma espátula; refrigerar a mistura por 2 horas.
3. Corte a mistura em barras.
4. Mantenha suas barras de energia firmemente cobertas no saco Ziploc, na geladeira ou no freezer.

Fatos Nutricionais

Valores percentuais diários com base na Ingestão Diária de Referência (IDR) para uma dieta de 2000 calorias.

Quantidade Por Porção

Calorias 280.9 | Calorias Da Gordura (2%) 4.23 | Gordura Total 0.51g <1% | Gordura Saturada 0,04g <1% | Colesterol 0mg 0% | 12,61 Mg De Sódio <1% | Potássio 900,12 Mg 26% | Carboidratos Totais 74.15g 25% | Fibra 5.9g 24% | Açúcar 46.38g | Proteínas 3,1g 6%

Smoothie Branco Tempestade Saborosa

Tempo de Preparo: 15 minutos | Porções: 2



Ingredientes

- 2 xícaras de flor de couve-flor no vapor
- 1 pitada de sal
- 1 1/2 xícara de leite de coco
- 1 banana média cortada
- 1 colher de proteína vegana em pó (ervilha ou soja)
- 2 colheres de sopa de xarope de agave ou mel

Instruções

1. Enxágüe, limpe e cozinhe no vapor as flores de couve-flor com uma pitada de sal por cerca de 5 a 6 minutos; drenar.

2. Adicione a couve-flor no liquidificador de alta velocidade, juntamente com todos os ingredientes restantes.

3. Misture até ficar homogêneo.

4. Despeje seu smoothie na garrafa, no copo ou em potes herméticos; cubra e mantenha refrigerado por até 2 dias.

5. Ou então, coloque seu smoothie em um saco Ziploc seguro para freezer, e congele por até 3 meses.

6. Deixe descongelar na geladeira durante a noite, mexa e aprecie!

Fatos Nutricionais

Valores percentuais diários com base na Ingestão Diária de Referência (IDR) para uma dieta de 2000 calorias.

Quantidade Por Porção

Calorias 486 | Calorias Da Gordura (65%) 315,23 | Gordura Total 37.58g 58% | Gordura Saturada 32.28g 161% | Colesterol 1,16 Mg <1% | Sódio 73,12 Mg 3% | Potássio 987,62mg 28% | Carboidratos Totais 37.63g 13% | Fibra 4g 16% | Açúcar 21.53g | Proteínas 8.71g 18%

Waffles Veganos Simples

Tempo de Preparo: 20 minutos | Porções: 4



Ingredientes

- 1 1/2 xícara de farinha de trigo integral
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo natural
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 colheres de chá de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá de proteína em pó
- 1 1/2 xícara de leite de amêndoa
- 4 colheres de sopa de azeite virgem

Instruções

1. Primeiro, pré-aqueça sua máquina de waffles de acordo com as instruções do fabricante.
2. Misture todos os ingredientes em uma tigela e mexa até misturar bem.
3. Despeje metade da xícara de massa no centro da máquina de waffles.
4. Feche a tampa e aguarde até a luz ficar verde.
5. Remova os waffles no prato quente e cubra com papel de cozinha.
6. Repita esse processo com o restante da massa.
7. Guarde os waffles em um recipiente hermético em geladeira por até 3 dias.
8. Ou congele seus waffles em sacolas para freezer por até dois meses.
9. Aqueça seus waffles no forno a 180 C por 10 a 15 minutos.

Fatos Nutricionais

Valores percentuais diários com base na Ingestão Diária de Referência (IDR) para uma dieta de 2000 calorias.

Quantidade Por Porção

Calorias 230.38 | Calorias Da Gordura (11%) 25.51 | Gordura Total 2.49g 4% | Gordura Saturada 0,09g <1% | Colesterol 0,19mg <1% | Sódio 547,43mg 23% | Potássio 69,8mg 2% | Carboidratos Totais 44,13g 15% | Fibra 1.33g 5% | Açúcar 6.85g | Proteínas 6g 12%

Smoothie Vegano Picante de Café da Manhã

Tempo de Preparo: 10 minutos | Porções: 2



Ingredientes

- 1 banana grande, cortada
- 1/2 xícara de couve
- 1 xícara de suco de maçã
- 1/2 xícara de frutas vermelhas congeladas (qualquer)
- 2 a 3 colheres de sopa de manteiga de amêndoa
- 1/2 colher de chá de gengibre ralado
- 1/2 colher de chá de açafrão
- 1/4 colher de chá de canela
- 1/4 colher de chá de cominho
- 1 colher de chá de proteína vegana em pó (por exemplo, chia, soja ou cânhamo)

Instruções

1. Adicione todos os ingredientes em seu liquidificador e misture até ficar homogêneo.
2. Despeje seu smoothie na garrafa, no copo ou em potes herméticos; cubra e mantenha refrigerado por até 2 dias.
3. Ou então, coloque seu smoothie em um saco Ziploc seguro para freezer, e congele por até 3 meses.
4. Deixe descongelar na geladeira durante a noite, mexa e aprecie!

Fatos Nutricionais

Valores percentuais diários com base na Ingestão Diária de Referência (IDR) para uma dieta de 2000 calorias.

Quantidade Por Porção

Calorias 276.3 | Calorias Da Gordura (42%) 115.16 | Gordura Total 13.11g 20% | Gordura Saturada 7,5g 38% | Colesterol 31,69mg 11% | Sódio 29,82mg 1% | Potássio 583,68mg 17% | Carboidratos Totais 37.47g 13% | Fibra 4,34g 17% | Açúcar 27.43g | Proteínas 4.72g 10%

Bolo Total de Pera com Amêndoa & Gengibre

Tempo de Preparo: 45 minutos | Porções: 12



Ingredientes

- 1 colher de sopa de óleo de abacate ou azeite
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de açúcar granulado
- 1 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de sopa de gengibre em pó
- 1 pitada de sal
- 2 colheres de sopa de manteiga de amêndoa (simples, sem sal)
- 2 peras grandes cortadas em cubos pequenos
- 1/2 xícara de amêndoas, tostadas e picadas
- 2/3 xícara de leite de amêndoa
- 1 colher de sopa de molho/compota de maçã

Instruções

1. Aqueça o forno a 180 C.
2. Unte uma assadeira com óleo e reserve.
3. Em uma tigela grande, misture a farinha e todos os ingredientes secos.
4. Adicione a manteiga de amêndoa e as peras e mexa bem.
5. Adicione todos os ingredientes restantes e bata com uma batedeira em velocidade baixa até misturar bem.
6. Despeje a mistura na assadeira preparada.
7. Asse por 30 a 35 minutos ou até que um palito inserido no meio saia quase limpo.
8. Remova o bolo para uma gradinha para esfriar completamente.
9. Corte o bolo e guarde-o em um recipiente hermético;

10. Mantenha em local fresco por dois dias ou leve à geladeira por até 5 dias.

Fatos Nutricionais

Valores percentuais diários com base na Ingestão Diária de Referência (IDR) para uma dieta de 2000 calorias.

Quantidade Por Porção

Calorias 294 | Calorias da gordura (29%) 85,7 | Gordura total 10,2g 16% | Gordura saturada 0,86 g 4% | Colesterol 0mg 0% | Sódio 160,12 mg 7% | Potássio 230,36mg 7% | Carboidratos totais 47.6g 16% | Fibra 4.56g 18% | Açúcar 24.8g | Proteínas 5.83g 12%

Quiche Vegano de Espinafre e Alcachofra com Tofu

Tempo de Preparo: 1 hora e 5 minutos | Porções: 6



Ingredientes

- 2 tortilhas grandes (sem glúten, se necessário)
- spray anti-aderente de cozinha de azeite
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta do reino moída, a gosto
- 2 xícaras de espinafre fresco
- 1 xícara de tofu macio
- 4 colheres de sopa de fermento/levedura nutricional
- 1 colher de sopa de mostarda amarela
- 1 limão (suco)
- 1 colher de chá de salsa fresca picada
- 1 colher de chá de manjeriço fresco picado
- 1 lata 400 g de corações de alcachofra escorridos e picados

Instruções

1. Pré-aqueça o forno a 180C
2. Unte uma assadeira com spray de azeite anti-aderente.
3. Pique as tortilhas e cubra a assadeira uniformemente; polvilhe com um pouco de óleo e reserve.

4. Aqueça o óleo em uma frigideira grande, em fogo médio.
5. Refogue a cebola e o alho com a pitada de sal e pimenta até ficar macio ou por cerca de 3 a 4 minutos.
6. Adicione o espinafre e cozinhe, mexendo ocasionalmente, por mais 3 minutos ou até o espinafre murchar.
7. Retire do fogo e reserve.
8. Adicione tofu, fermento nutricional, mostarda, suco de limão, salsa e manjeriço em um processador de alimentos; processe até ficar homogêneo e bem misturado.
9. Adicione os corações de alcachofra e a mistura de cebola e processe até misturar bem.
10. Despeje a mistura de alcachofra em uma assadeira preparada com tortilhas.
11. Asse de 40 a 45 minutos.
12. Retire do forno e deixe esfriar completamente.
13. Embrulhe uma assadeira em papel alumínio e mantenha na geladeira por 3 ou 4 dias.
14. Se você fatiar sua quiche, coloque fatias individuais em sacos plásticos que possam ser fechados novamente.
15. Se você quiser congelar sua quiche, coloque-a em um saco para freezer e mantenha por 1 mês.
16. Quando você quiser comer sua quiche, aqueça-a em um forno pré-aquecido a 180 ° C por cerca de 30 minutos.

Fatos Nutricionais

Valores percentuais diários com base na Ingestão Diária de Referência (IDR) para uma dieta de 2000 calorias.

Quantidade Por Porção

Calorias 130.2 | Calorias De Gordura (43%) 55,79 | Gordura Total 6.41g 10% | Gordura Saturada 0.83g 4% | Colesterol 0mg 0% | Sódio 107mg 4% | Potássio 441,24mg 13% | Carboidratos Totais 14.54g 5% | Fibra 6.58g 26% | Açúcar 1,27g | Proteínas 7,82g 16%

LUNCH

Espinafre Aromático com Purê de Manjerição e Gergelim

Tempo de Preparo: 30 minutos | Porções: 4



Ingredientes

- 1/2 kg de espinafre fresco
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 cebola picadinha
- 1 alho-poró picadinho
- 3 dentes de alho
- 3 xícaras de caldo de legumes
- 4 colheres de sopa de tomate ralado
- 1 colher de chá de manjerição fresco picado
- 1/3 xícara de óleo de gergelim
- Sal e pimenta do reino moída, a gosto

Instruções

1. Ferva o espinafre em água e sal por 3 a 5 minutos.
2. Retire do fogo e coloque em uma peneira para escorrer.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira, em fogo médio-alto.
4. Refogue a cebola, alho-poró e alho com uma pitada de sal, mexendo sempre, por cerca de 5 a 6 minutos.
5. Despeje o caldo de legumes, tomate ralado e folhas de manjeriçã; mexa por 2 minutos.
6. Adicione o espinafre, mexa bem, tampe e cozinhe por 6 a 8 minutos em fogo médio-baixo.
7. Transfira a mistura de espinafre para o liquidificador e adicione o óleo de gergelim; misture por 30 segundos ou até ficar homogêneo.
8. Prove e ajuste o sal e a pimenta,
9. Armazene em um recipiente hermético e congele por um mês.

Fatos Nutricionais

Valores percentuais diários com base na Ingestão Diária de Referência (IDR) para uma dieta de 2000 calorias.

Quantidade Por Porção

Calorias 381.85 | Calorias Da Gordura (77%) 295,2 | Gordura Total 33.53g 52% | Gordura Saturada 4.68g 23% | Colesterol 0,46 Mg <1% | Sódio 843,36mg 35% | Potássio 552,58mg 16% | Carboidratos Totais 17.7g 6% | Fibra 6g 24% | Açúcar 3,14g | Proteínas 6.76g 14%

Rissóis de Quinoa e Feijão Preto Assados

Tempo de Preparo: 1 hora e 5 minutos | Porções: 2



Ingredientes

- 1 xícara de quinoa
- 1 xícara de água
- 1 lata / 425 g de feijão preto cozido
- 4 colheres de sopa de sementes de gergelim

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.