

# A GRANDE TIGELA VEGANA

## *Livro de Receitas*

70 PRATOS VEGANOS SAUDÁVEIS, CAFÉ DA MANHÃ, SALADAS,  
QUINOA, VITAMINAS E SOBREMESAS PROTEICAS



**JOSEPH P. TURNER**

Joseph P. Turner

**A Grande Tigela Vegana  
— Livro De Receitas**

«Tektime S.r.l.s.»

## **Turner J.**

A Grande Tigela Vegana — Livro De Receitas / J. Turner —  
«Tektime S.r.l.s.»,

Imagine que você está numa festa. Você gosta de pegar e beliscar canapés que são servidos por garçons entre as conversas. Com uma tigela, isso muda. As duas maiores vantagens das comidas em tigelas é que é mais difícil de derrubar e permitem que os convidados continuem interagindo. O problema de encontros sofisticados é que os convidados precisam estar cuidadosamente sentados para que todos se divirtam, mas a comida em tigelas ajuda que os anfitriões evitem esse incômodo — todos convidados podem interagir sem retornar à mesa para comer ou ficar caçando canapés. Imagine que você está numa festa. Você gosta de pegar e beliscar canapés que são servidos por garçons entre as conversas. Com uma tigela, isso muda. As duas maiores vantagens das comidas em tigelas é que é mais difícil de derrubar e permitem que os convidados continuem interagindo. O problema de encontros sofisticados é que os convidados precisam estar cuidadosamente sentados para que todos se divirtam, mas a comida em tigelas ajuda que os anfitriões evitem esse incômodo — todos convidados podem interagir sem retornar à mesa para comer ou ficar caçando canapés. Mesmo com as piadinhas, a tendência continua crescendo. Em 2016, o site Business Insider reportou que a tendência de comidas em tigelas aumentou aproximadamente 30% desde 2011. O crescimento das comidas em tigelas levou a variações da tendência, como a Tigela de Buddha. Por causa das tigelas, quem está comendo se torna mais atento ao que está ingerindo, mastigando adequadamente e aproveitando a comida, se tornando quase como Buda. Você tem dificuldades em cozinhar uma deliciosa receita de comida vegana na tigela? Esse livro de receitas veganas na tigela vai ensinar a você as receitas passo a passo. Assim, você terá disponível uma variedade de comidas veganas para preparar para você e para sua família! Para quem serve esse livro de receitas veganas: - Qualquer pessoa que queira aprender a verdade sobre dieta vegana e preparo de refeições - Qualquer pessoa que queira desenvolver massa muscular seguindo uma dieta vegana - Qualquer pessoa que deseje aprender a cozinhar deliciosas refeições veganas proteicas em tigelas - Atletas veganos - Entusiastas

de saúde e bem estar veganos. Vamos iniciar o sucesso juntos! Role para cima e aperte o botão “Adicionar ao Carrinho” agora!

© Turner J.  
© Tekttime S.r.l.s.

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| Aviso   | 7  |
| Sua oferta gratuita   | 8  |
| Sumário   | 10 |
| Introdução  | 12 |
| O que é a tendência de “Comida em tigelas”?                         | 13 |
| Como ganhou esse nome?  | 14 |
| Por que uma tigela?   | 15 |
| Por que a tendência de comida em tigelas se tornou tão popular?     | 16 |
| O que é a Tigela de Buda?   | 17 |
| CAFÉ DA MANHÃ   | 18 |
| Modo de preparo   | 19 |
| Dados Nutricionais  | 20 |
| Quantidade por porção   | 21 |
| Granola de amêndoas para o café da manhã                            | 22 |
| Modo de preparo   | 23 |
| Dados Nutricionais  | 24 |
| Mingau de arroz integral e amêndoas (na panela de pressão elétrica) | 25 |
| Modo de preparo   | 26 |
| Dados Nutricionais  | 27 |
| Granola de chocolate e trigo sarraceno                              | 28 |
| Modo de preparo   | 29 |
| Dados Nutricionais  | 30 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                   | 31 |

A Grande Tigela Vegana - Livro de receitas

70 pratos veganos saudáveis, café da manhã, saladas, quinoa, vitaminas e sobremesas proteicas.

Joseph P. Turner

Traduzido por Luiza Spiller Fernandes

Direitos Autorais © Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida, distribuída ou transmitida em nenhuma forma ou maneira, incluindo fotocópias, gravações ou outros métodos tanto eletrônicos quanto manuais, ou por armazenamento de informações ou por sistema de recuperação de informações sem a permissão por escrito do editor, com a exceção de breves citações contidas em resenhas críticas e algumas outras formas não comerciais permitidas pelas leis de direitos autorais.

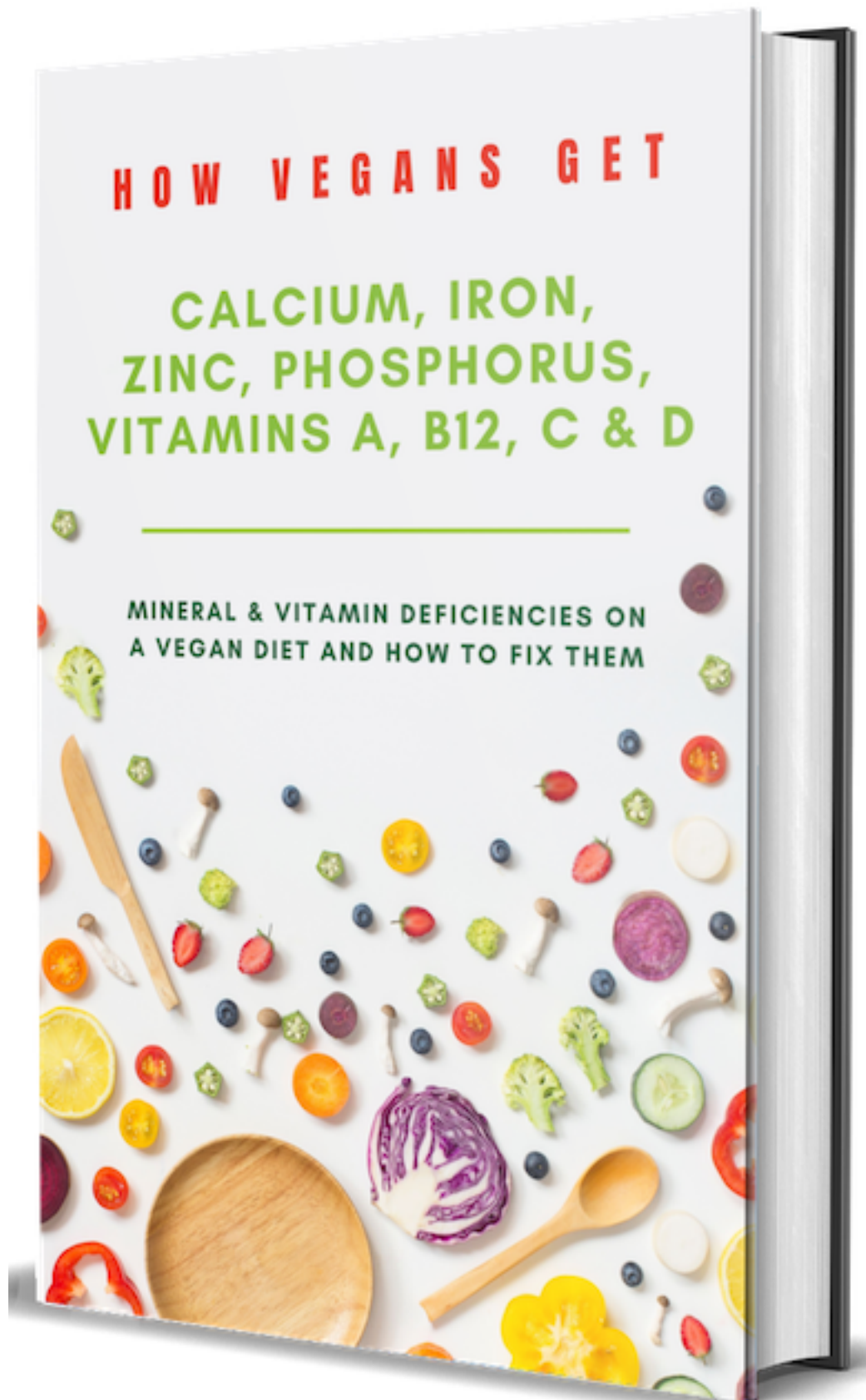
## **Aviso**

A informação contida neste programa é somente para intuito educacional. O autor não é médico, portanto as informações não deverão ser compreendidas como recomendação médica. Você deve procurar avaliação médica antes de aplicar as informações contidas neste programa alimentar. O programa é designado para adultos saudáveis a partir dos 18 anos. Se você possui lesões preexistentes, condições ou problemas de saúde, por favor procure atendimento e aprovação médicas antes de aplicar as informações deste programa. O autor não é responsável por quaisquer danos que resultem do uso e aplicação deste programa alimentar. O leitor e usuário aceita e admite os riscos de lesões que possam vir a ser causadas pelo uso do programa alimentar. Se seu médico o aconselha a não utilizar as informações aqui contidas, por favor, obedeça essa orientação.

Sempre procure orientação de seu médico ou de outro profissional qualificado com quaisquer dúvidas que você possa ter quanto uma condição de saúde. Jamais desconsidere aconselhamento médico profissional ou demore em buscar atendimento devido a algo que tenha lido aqui. Você deverá obter aval médico antes de iniciar ou modificar sua dieta, exercícios ou programas de estilo de vida e seu médico deverá estar a par de todas as suas modificações nutricionais.

## Sua oferta gratuita

Como uma forma de agradecer sua compra, estou oferecendo um livro gratuito de bônus: **“Como veganos obtêm cálcio, ferro, zinco, fósforo, vitaminas A, B12, C e D - Deficiências minerais e vitamínicas em uma dieta vegana e como resolvê-las”** (disponível em inglês):



## Sumário

### Introdução

O que é a tendência de “Comidas em tigelas”?

Como obteve esse nome?

Por que uma tigela?

[Por que a tendência de comida em tigelas se tornou tão popular?](#)

O que é a tigela de Buda?

### CAFÉ DA MANHÃ

Vitamina de amêndoas e frutas da rainha

[Granola de amêndoas para o café da manhã](#)

[Mingau de arroz integral e amêndoas \(na panela de pressão elétrica\)](#)

[Granola de chocolate e trigo sarraceno](#)

[Tigela de couve flor com gergelim](#)

[Tigela de vitamina de couve flor](#)

[Creme de chia e linhaça com frutas](#)

[Mingau de linhaça com framboesas](#)

[Mingau instantâneo com amoras e damasco](#)

[Polenta com pasta de amêndoas e frutos silvestres](#)

[Polenta com cogumelos](#)

[Mingau de aveia com abóbora, figos, banana e nozes pecã](#)

[Tigela de polenta salgada de café da manhã](#)

[Tigela de batata doce e nozes pecã](#)

[Tigela de café da manhã tropical](#)

[Granola vegana de maçã \(na panela Slow Cooker\)](#)

### ALMOÇO

Grão de bico assado com tomate

[Macarrão de trigo sarraceno com molho vegano de castanha de caju](#)

Salada de pão de alho

Tigela de macarrão de celofane e vegetais com molho shoyu

Tigela de salada de trigoilho com ervas

Sopa fria coreana de pepino

[Arroz com limão, coentro e abacate](#)

Salada de abacate com rabanete mexicano

[Tigela de tofu, cogumelo e ervilhas](#)

[Ensopado de batata e ervilha](#)

[Sour Rice and Avocado Salad](#)

[Tigela de salada sulamericana](#)

[Tigela de salada espanhola](#)

[Tigela de salada de pão toscana](#)

[Macarrão vegano com pesto](#)

### JANTA

Tigela de coração de alcachofra com arroz

Sopa de feijão cannellini com brócolis e cogumelos crimini

Tigela de tofu com feijões fritos

Tigela da Quaresma de arroz, cogumelos e alface

Abobrinha no forno com recheio de arroz

Salada de macarrão penne com abacate e milho

Peperonata - Salada de pimentões do sul da Itália  
Salada de repolho roxo  
Tigela de arroz com edamame e vinagrete cítrico  
Tigela de salada de couve de bruxelas assadas com abóbora  
Tigela de batata doce assada com cogumelo e romã  
Tigela de sopa asiática picante  
Sopa de batata doce com curry  
Salda persa tradicional  
Curry de coco vegano apimentado

#### LANCHES

Tigela de guacamole de abacate  
Milho cozido com molho de castanha de caju  
Molho de mostarda de brócolis  
Molho cremoso de cereja com amêndoas  
Tigela de quinoa sem glúten  
Creme substancioso de feijão preto  
Molho instantâneo apimentado de feijão  
Homus de feijão italiano  
Molho de pinoli com salsinha  
Salada de batata vegana

#### SOBREMESAS

Tigela de creme de banana e pêsego  
Tigela de banana com cereal de coco com frutas vermelhas  
Iogurte de coco com frutas vermelhas  
Tigela do sorriso de frutas de verão  
Creme saudável de cacau e chia  
Sorvete japonês em lascas de matcha  
Tigela de açai com banana  
Tigela de parfait de abóbora com pedaços de coco  
Tigela do macaco de quinoa com banana  
Mousse vegano de “algodão doce”

#### BRUNCH

Salada de frutas exóticas com xarope de lima  
Tigela de frutas com semente de papoula  
Salada de fruta com cuscuz marroquino  
Tigela de salada de frutas com quinoa  
Tigela de salada de frutas com melancia  
Sobre o autor  
Outros livros escritos por Joseph P. Turner  
Uma última coisa...

## **Introdução**

Fazer uma dieta se resume em trocar comidas que fazem mal pelas boas e diminuir a porção. Tigelas veganas satisfazem ambas as condições e são uma ótima forma de começar o dia. Graças à possibilidade de customização, alimentos em tigelas surpreenderam o mundo.

## O que é a tendência de “Comida em tigelas”?

Em 2016, contas em redes sociais de aficionados por comida começaram o burburinho sobre a tendência de “comida em tigelas”. Quando o casamento real britânico entre o Príncipe Harry e Megan Markle exibiu as comidas em tigelas em 2018, o mundo inteiro ficou fascinado pela simplicidade e elegância, então nasceu uma tendência.

Inicialmente, parecia que a tendência das comidas em tigelas iriam desvanecer, mas continuou pegando impulso até que o Wall Street Journal comentou sobre, dizendo que agora era aceitável servir em tigelas “de ovos poché até vitaminas”. De restaurantes hipster até locais chiques, a tigela se tornou um substituto aceitável para o prato.

Locais como Upbeet servem dietas saudáveis e boas vibrações de forma rápida, com a possibilidade dos clientes customizarem cada refeição. As pessoas aguardam em filas para pegar molhos veganos e sem glúten para colocar em suas saladas, tirar algumas fotos lindas e se deliciar. O restaurante Gusto de Atlanta é um restaurante de fast food que elevou a tendência das tigelas ao próximo nível, com o plano de servir tigelas em drive-thru.

O café da manhã também pode ser servido em tigelas, desde cereais até açaí encontrando seu espaço. O restaurante Vitality Bowls de Atlanta serve tigelas de café da manhã com gengibre, pasta de amendoim, abacaxi, manga e muito mais. As pessoas que gostam de doce podem adicionar pedaços de chocolate veganos.

Com o crescimento da tendência, provavelmente haverá mais restaurantes convencionais e de fast food aptos para veganos, ajudando a espalhar a consciência de um comer ético.

## **Como ganhou esse nome?**

A tendência de “comida em tigelas” conseguiu esse nome de formadores de tendência e críticos culinários que não conseguiam conceber nem rejeitar a tendência. Já que estava tão em voga com o público, tentaram apresentar a tendência como algo efêmero e não merecedor de atenção, mas estavam muito enganados.

Todos adotaram a tigela e mostraram que refeições podem ser lúdicas e, mais importante, portáteis. De bebês de colo a idosos, todos aceitaram e fizeram sua própria variação da tigela.

## Por que uma tigela?

Imagine que você está numa festa. Você gosta de pegar e beliscar canapés que são servidos por garçons entre as conversas. Com uma tigela, isso muda.

As duas maiores vantagens das comidas em tigelas é que é mais difícil de derrubar e permitem que os convidados continuem interagindo. O problema de encontros sofisticados é que os convidados precisam estar cuidadosamente sentados para que todos se divirtam, mas a comida em tigelas ajuda que os anfitriões evitem esse incômodo — todos convidados podem interagir sem retornar à mesa para comer ou ficar caçando canapés.

A maior desvantagem é que ambas as mãos ficarão ocupadas, o que impede apertos de mão e segurar uma bebida junto com a tigela. Mesmo assim, acidentes podem acontecer e há jornais falando de forma jocosa sobre a tendência, alegando que empresas de limpeza lucrarão sobre ela.

Mesmo com as piadinhas, a tendência continua crescendo. Em 2016, o site Business Insider reportou que a tendência de comidas em tigelas aumentou aproximadamente 30% desde 2011. O crescimento das comidas em tigelas levou a variações da tendência, como a Tigela de Buddha. Por causa das tigelas, quem está comendo se torna mais atento ao que está ingerindo, mastigando adequadamente e aproveitando a comida, se tornando quase como Buda.

## **Por que a tendência de comida em tigelas se tornou tão popular?**

A tendência de comida em tigelas começou a transformar toda a indústria alimentícia. Pessoas de todas as idades se apaixonaram pelas possibilidades de customização e estão prontos para testar diversas combinações. Para produtores de comida, isso significa que podem começar a fazer diversas combinações de comida e oferecer algo diferente para cada paladar.

A liberdade de escolha significa que textura, sabor e macro nutrientes também podem ser customizados, permitindo que cada pessoa coma quantas vitaminas, minerais e calorias quiser. Um grande bônus é que todas as tigelas são fotogênicas, o que levou a grande produção de conteúdo e compartilhamentos das tigelas nas redes sociais.

Não surpreende o fato de que a tigela de comida, em geral, é muito mais saudável do que uma refeição qualquer em fast food. Os clientes podem escolher vegetais frescos, uma proteína e um molho, ingerindo comida saborosa e diminuindo o consumo calórico. Restaurantes e redes de fast food se deram conta da ideia e começaram a oferecer saladas, fornecendo opções no cardápio para clientes mais preocupados com a saúde.

Essencialmente, a comida na tigela é uma refeição desconstruída, o que não é necessariamente algo ruim. No fim das contas, as pessoas gostam de saber o que estão ingerindo, e a comida na tigela oferece exatamente o que elas querem.

## O que é a Tigela de Buda?

Buda é comumente retratado com uma barriginha redonda, então uma Tigela de Buda não necessariamente traz à mente a ideia de uma refeição saudável, mas aguarde até ver os ingredientes! A Tigela de Buda contém, normalmente, arroz integral ou quinoa, feijões e grãos, vegetais crus ou cozidos e verduras variadas, tornando-a uma refeição completa, que sacia.

Fazer uma Tigela de Buda se resume em obter inspiração e encontrar a combinação de ingredientes que agrade a você. Uma das variações conta com cogumelos, couve regados com um pesto de castanha de caju com salsinha. Se sobrar o molho, use-o para fazer sanduíches veganos. A Tigela de Buda original envolve quinoa, azeitona, tomate, abacate e, com exceção da quinoa, todos os ingredientes são servidos crus, para uma porção a mais de nutrientes e 600 calorias.

Grão de bico, cenoura ralada, rabanete, broto de alfafa e repolho também possuem um lugar na tigela de Buda. Macarrão vegano e sem glúten também são bem vindos na tigela, com vegetais para adicionar um sabor maravilhoso que vai acelerar seu metabolismo e permitir que você receba o novo dia contente, sorrindo e com a barriga cheia.

## **CAFÉ DA MANHÃ**

### **Vitamina de amêndoas e frutas da rainha**

Pronto em: 10 minutos | Porções: 2



## **Ingredientes**

- 1 1/2 xícara de leite de amêndoas
- 1 banana pequena cortada e congelada em pedaços de aproximadamente 2,5cm
- 1 xícara de pêssegos previamente congelados fatiados, já descongelados
- 3 colheres de sopa de amêndoas tostadas e moídas
- 1 scoop de proteína em pó (de ervilha ou de soja)
- 1 colher de sopa de semente de linhaça (moída)

## **Modo de preparo**

1. Junte todos os ingredientes em um liquidificador e bata até ficar cremoso.
2. Despeje a vitamina em uma garrafa, copo ou em um pote Mason; cubra e mantenha refrigerado por até dois dias.
3. Ou então, despeje a vitamina em um saquinho apropriado para freezer por até três meses.
4. Coloque na geladeira de noite para descongelar até o outro dia, misture e faça bom proveito!

## **Dados Nutricionais**

Cálculo da porcentagem baseado em uma dieta de 2000 calorias por dia.

## Quantidade por porção

Calorias 262 | Calorias provenientes de gordura (26%) 67.61 | Gorduras totais 8g 12% |  
Gorduras saturadas 0.7g 3% | Colesterol 1.16mg <1% | Sódio 26.49mg 1% | Potássio 497.5mg  
14% | Carboidratos totais 45.27g 15% |  
Fibras 5.6g 21% | Açúcar 34.85g | Proteínas 6.58g 13%

## **Granola de amêndoas para o café da manhã**

*Porções: 12 | Tempo de preparo: 40 minutos*



## Ingredientes

- 4 colheres de sopa de óleo de coco derretido
- 4 xícaras de aveia em flocos
- 1 1/2 xícaras de coco ralado
- 1 1/2 xícaras de amêndoas picadas
- 1/3 xícara de xarope de bordo ou xarope tradicional
- 3/4 colher de chá de canela em pó
- uma pitada de sal
- 1 xícara de uvas passas brancas

## **Modo de preparo**

1. Preaqueça o forno a 175°C.
2. Aqueça o óleo de coco em uma forma grande por aproximadamente 5 minutos.
3. Retire a fôrma do forno e adicione a aveia em flocos, o coco ralado e as amêndoas.
4. Derrame o xarope por cima e adicione a canela e o sal.
5. Asse por 25 a 30 minutos, mexendo com frequência.
6. Retire do forno; adicione as uvas passas e misture.
7. Deixe esfriar antes de servir.
8. Mantenha armazenado em um pote hermético.

## **Dados Nutricionais**

Calorias 456.29 | Gorduras totais 19.5g 30% | Carboidratos totais 61.68g 21% | Proteínas 13.16g 26%

## **Mingau de arroz integral e amêndoas (na panela de pressão elétrica)**

*Porções: 4 | Tempo de preparo: 30 minutos*



3 xícaras de leite de amêndoas

4 colheres de sopa de açúcar mascavo (ou o quanto bastar)

1 colher de sopa de manteiga de amêndoas (simples, sem adição de sal)

1 colher de sopa de extrato puro de baunilha

Frutas e amêndoas para acompanhar

## **Modo de preparo**

1. Lave o arroz em água corrente e escorra.
2. Adicione todos ingredientes à panela de pressão elétrica e mexa bem.
3. Tranque a tampa e coloque no modo “MANUAL” em alta pressão por 20 minutos.
4. Quando o timer acionar, aperte “Cancelar” e cuidadosamente acione a válvula de liberação rápida para que a pressão saia.
5. Sirva com frutas e amêndoas.

## **Dados Nutricionais**

Calorias 256.17 | Gorduras totais 3.72g 6% | Carboidratos totais 54.5g 18% | Proteínas 3.86g 8%

## **Granola de chocolate e trigo sarraceno**

*Porções: 8 | Tempo de preparo: 50 minutos*



## Ingredientes

- 2 xícaras de trigo sarraceno em grãos
- 1 xícara de sementes de girassol
- 1/2 xícara de coco em flocos
- 1 xícara de tâmaras cortadas em pequenos pedaços
- 4 colheres de sopa de óleo vegetal
- 4 colheres de sopa de xarope de Bordo
- 4 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá de canela
- 1/2 colher de chá de gengibre em pó

## Modo de preparo

1. Deixe o trigo sarraceno e as sementes de girassol de molho por 20 a 30 minutos.
2. Escorra, lave em água corrente e deixe secar em uma toalha de papel.
3. Polvilhe os flocos de coco, metade das tâmaras e misture.
4. Preaqueça o forno para 180°C.
5. Forre uma assadeira com papel manteiga e reserve.
6. Junte, em uma pequena panela, o óleo, o xarope de Bordo, o cacau em pó, o sal, a canela e o gengibre
7. Misture em fogo brando por 2 a 3 minutos.
8. Adicione a mistura aos ingredientes secos e misture bem.
9. Espalhe a mistura na assadeira e asse por 30 a 40 minutos, mexendo de vez em quando.
10. Transfira a granola para uma tigela, adicione o restante das tâmaras e misture bem.
11. Mantenha em um pote de vidro.

## **Dados Nutricionais**

Calorias 380 | Gorduras totais 17.17g 26% | Carboidratos totais 53.71g 18% | Proteínas 7.58g 15%

## **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.