

## Estrogonofe de Grão de Bico

### Ingredientes

1 xícaras de grão de bico  
¼ xícara de castanha de caju crua  
2 tomates pequenos  
1 cebola média  
3 dentes de alho  
2 colheres de sopa de maisena  
½ colher de sopa de sal ou a gosto  
azeitonas, palmito, milho ou abobrinha a gosto  
páprica doce e outros temperos a gosto

### Modo de Preparo:

Colocar o grão de bico de molho por 12 horas. Escorrer a água e lavar. Cozinhar na panela de pressão por 5 minutos. Refogar a cebola e alho numa panela, depois acrescentar o tomate e refogar por mais 2 minutos. Acrescentar o grão de bico e deixar ferver mais 3 minutos. Hidratar a castanha de caju por 2 horas. Bater no liquidificador até formar um creme. Acrescentar a castanha batida no estrogonofe com a maisena dissolvida num copo de água, e cozinhar por mais 2 minutos, mexendo constantemente.

## Bifão

### Ingredientes

- 1 xícara de lentilha crua
- ¼ xícara de farinha de aveia
- 1 cebola média
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de sal
- Temperos a gosto
- ¼ xícara de nozes ou castanhas picadas

### Modo de Preparo:

1. Colocar a lentilha de molho por 12 horas.
2. Lavar e escorrer.
3. Despejar no liquidificador com água suficiente para cobrir a lentilha.
4. Bater com os demais ingredientes menos as nozes.
5. Cortar ou triturar as nozes e misturar na massa.
6. Untar uma frigideira, despejar uma camada da massa e deixe até dourar.
7. Virar de lado.

## Arroz Integral na Panela de Pressão

### Ingredientes

1 xícara de arroz integral  
Água para cobrir  
1 colher de chá de sal  
2 dentes de alho

¼ xícara de cenoura  
1 pitada de açafrão

### **Modo de Preparo:**

Lave o arroz e escorra bem. Coloque em uma panela e leve ao fogo baixo até tostar. Adicione alho e açafrão, tostando um pouco. Adicione água até cobrir por 2 dedos. Cozinhe em fogo médio na panela de pressão por 5 minutos. Deixe a panela tampada para cozinhar mais alguns minutos. Fica soltinho.

## **Nhoque de Batata sem Glúten**

### **Ingredientes**

- 3 xícaras de purê de batata
- 1 xícara de farinha de aveia
- ½ xícara de fécula de batata
- ¼ xícara de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de sal

### **Modo de Fazer**

1. Cozinhar as batatas.
2. Amassar com garfo as batatas ainda quentes.
3. Misturar com os demais ingredientes, colocando farinha de aveia até dar o ponto.
4. Despejar numa bancada, rolando a massa até parar de grudar.
5. Pegue pedaços da massa e forme os nhoques.
6. Aqueça uma panela de água.
7. Coloque os nhoques na água fervendo e espere até os nhoques subirem, para retirar com uma peneira ou concha.
8. Misture com molho de tomate.
9. Bom apetite!

## **Almondegas de Nozes**

### **Ingredientes**

- 1 cebola média picada
- 4 dentes de alho amassado
- 1 xícara de leite de coco
- ½ xícara de nozes ou castanhas moídas
- 2 xícaras de aveia em flocos finos
- ¼ xícara de salsinha
- 1 colher de chá de orégano
- 1 colher de sopa de manjericão
- 3 colheres de chá de páprica doce
- 2 colheres de chá de sal
- 1 colher de sopa de cebolinha picada

### **Modo de Fazer**

1. Refogue o alho e a cebola.

2. Acrescente os outros ingredientes e ½ xícara de água e cozinhe até engrossar.
3. Deixe esfriar.
4. Com auxílio de uma colher faça as almondegas e coloque em uma assadeira untada.
5. Leve ao forno em fogo médio por 30 a 40 minutos.
6. Sirva com molho de sua preferência.

Obs. Com essa massa pode fazer hamburguers ou croquetes.

## **Panqueca de Lentilha**

### **Ingredientes**

- 1 ½ xícara de lentilha (hidratada)
- 1 colher de chá de sal
- 1 xícara de água

### **Modo de Fazer**

1. Coloque a lentilha de molho por 12 horas.
2. Lave e escorra.
3. Bate os ingredientes com 1 xícara de água no liquidificador até ficar bem homogêneo.
4. Despeje um pouco numa frigideira.
5. Espalhe a massa e deixe em fogo baixo por uns 3 minutos, até começar desgrudar.
6. Vire de lado e deixe dourar o outro lado.
7. Sirva com o molho de sua preferência.

## **Beringela com Molho Napolitano e Creme de Palmito**

1. Corte a beringela em rodela finas.
2. Tempere com alho e sal.
3. Passe cada fatia na farinha de mandioca ou de aveia.
4. Unte um pirex.
5. Coloque as fatias espalhadas e leve para assar.
6. Assim que dourar vire as fatias.
7. Coloque em cada rodela um pouco de molho napolitano e por cima uma colher de creme de palmito.
8. Enfeite cada uma com cenoura ralada e uma folhinha de manjeriço.

## **Molho Napolitano**

### **Ingredientes**

- 3 tomates sem pele
- 1 colher de sopa de pimentão picadinho
- 1 colher de sopa de cenoura ralada
- 1 colher de sopa de manjeriço
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 2 dentes de alho
- 1 cebola picadinha

- Sal ao gosto

### **Modo de Fazer**

1. Misture os tomates, o pimentão, a cenoura e sal em uma panela e leve para cozinhar.
2. Quando engrossar, coloque o azeite, manjeriço e alho. Deixe cozinhar por mais 5 minutos e desligue o fogo.

## **Creme de Palmito**

### **Ingredientes**

- 1 xícara de palmito cozido
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de maizena
- Sal a gosto

### **Modo de Fazer**

1. Cozinhe o palmito com a maizena e 1/3 xícara de água, por 3 minutos, mexendo para não embolar.
2. Coloque tudo no liquidificador e bata bem. Se preferir, acrescente cebolinha e cheiro verde.

## **Molho Branco**

### **Ingredientes**

- ½ xícara de amêndoas sem pele
- 2 colheres de sopa de girassol
- 1 colher de sopa de maizena
- 1 colher de sopa de polvilho azedo
- 3 dentes de alho
- 1 cebola média
- Orégano a gosto

### **Modo de Fazer**

1. Deixe as amêndoas de molho por 2 horas
2. Coloque em uma panela com água, aquecendo para facilitar a retirada da pele.
3. Tire a pele das amêndoas.
4. Refogue a cebola e o alho.
5. Bata tudo no liquidificador com 2 xícaras de água até ficar bem homogêneo.
6. Coloque em uma panela e deixe ferver por uns 2 minutos, mexendo com uma colher de pau.

## **Tofu ao Molho Branco**

Corte o tofu em cubos. Prepare em uma vasilha um pouco de azeite de oliva, sal e orégano e regue o tofu com essa mistura. Unte uma forma e leve para assar em forno pré-aquecido até dourar. Regue com molho branco de sua preferência.

## Arroz Integral

### Ingredientes

- 2 xícaras de arroz integral
- 2 dentes de alho

### Modo de Fazer

1. Lave o arroz e escorra numa peneira.
2. Coloque uma panela de pressão para aquecer.
3. Despeje o arroz e deixe tostar, juntos com alho e sal. Mexa sempre para não queimar.
4. Coloque 4 xícaras de água para ferver e despeje no arroz.
5. Tampe a panela. Quando pegar a pressão, deixe ferver por 10 minutos.
6. Desligue o fogo e aguarde alguns minutos para abrir.

## Salsicha sem Glúten

### Ingredientes

- 2 xícaras do resíduo do leite de grão de bico
- 1 xícara de feijão carioquinha cozida sem caldo
- 1 cebola média
- 5 dentes de alho
- 5 a 7 colheres de sopa de polvilho doce
- 2 colheres de sopa de manjericão
- 3 colheres de sopa de salsa
- 7 castanhas de Pará ou amêndoas
- Um pedaço de beterraba crua
- Um pedaço de alho poro
- 3 colheres de sopa de cebolinha
- 2 colheres de sopa de páprica doce
- 1 colher de sopa de sal
- Uma pitada de açafrão

### Modo de Fazer

1. Coloque o resíduo de grão de bico em uma panela.
2. Coloque os demais ingredientes menos o polvilho doce no liquidificador e bate bem com ½ xícara de água.
3. Adicione na panela e deixe cozinhar por uns 10 minutos, mexendo para não grudar.
4. Coloque o polvilho doce aos poucos, misturando bem.
5. Deixe cozinhar por mais 2 a 3 minutos.
6. Deixe esfriar e modele as salsichas. Para ficar mais fácil de modelar, coloque a massa na geladeira por umas 2 horas.
7. Passe um fio de óleo numa frigideira e teste as salsichas, ou use o air fry.

## Molho de Tomate

### Ingredientes

- 8 tomates grandes
- 2 cebolas médias
- 5 dentes de alho
- Orégano a gosto
- 1 colher de chá de sal

### Modo de Fazer

1. Corte os tomates em pedaços graúdos.
2. Corte as cebolas em rodela.
3. Coloque tudo numa forma e leve para assar por uns 30 minutos, mexendo de vez em quando.
4. Bata tudo no liquidificador até ficar bem homogéneo.
5. Leve ao fogo para alguns minutos até engrossar.

## Espeto Vegetal

### Ingredientes

- Tofu firme
- Salsicha sem glúten
- Abobrinha
- Pimentão amarelo, vermelho e verde
- Sal, alho e orégano
- Suco de limão
- Shoyu a gosto (opcional)

### Modo de Fazer

1. Corte o tofu, salsicha, pimentão e abobrinha em cubos grandes.
2. Coloque num recipiente o sal, alho amassado, limão e o shoyu.
3. Misture os demais ingredientes e deixe marinar por 30 a 60 minutos.
4. Pegue um palito de churrasco e espete os ingredientes em ordem alternado.
5. Leve para assar até dourar.

## Salada Pesto

### Ingredientes

- 1 xícara de tomates cerejas
- 1 cebola picada
- 1 xícara de pimentão picado em tiras
- 2 colheres de sopa de germinados de lentilha
- 1 cenoura ralada

### Modo de Fazer

Misture e tempere com molho pesto.

## **Molho Pesto**

### **Ingredientes**

- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 3 colheres de sopa de salsa fresca
- 2 colheres de sopa de cebolinha verde
- 6 colheres de sopa de manjeriço
- ½ xícara de castanhas de Pará
- 1 dente de alho
- Sal a gosto

### **Modo de Fazer**

Bata tudo no liquidificador com ½ xícara de água fervendo.

## **Rocambole de Batata**

### **Ingredientes**

- 3 xícaras de purê de batata
- 7 colheres de sopa de polvilho azedo
- ½ xícara de salsa
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal a gosto

### **Modo de Fazer**

1. Misture o purê de batata com os demais ingredientes e coloque numa forma forrada com papel manteiga. Deixe a espessura da massa cerca de 2 cm.
2. Asse por 20 a 30 minutos.
3. Coloque o recheio.
4. Com auxílio do papel manteiga enrole como rocambole.

## **Assado de Abobrinha com Castanha do Pará**

### **Ingredientes**

- 2 xícaras de abobrinhas raladas no ralo grosso
- 3 xícaras de aveia em flocos finos
- 1 xícara de castanha do Pará
- 2 dentes de alho
- 1 xícara de tomate picadinho
- 1 cebola picadinha
- ½ xícara de cheiro verde
- Sal e orégano a gosto

### **Modo de Fazer**

Junte todos os ingredientes e leve para assar em forma untada.

## Molho para Salada

### Ingredientes

- ¼ xícara de castanha do Pará
- 6 amêndoas
- 1 dente de alho
- 1 colher de chá de sal
- Limão a gosto

### Modo de Fazer

Bata tudo no liquidificador com 1 xícara de água até ficar bem homogêneo.

## Cebolinhas Brancas à Siciliana

### Ingredientes

- 2 xícaras de cebolinhas brancas
- 1 colher de chá de sal
- 2 colheres de azeite de oliva
- ½ xícara de suco de uva
- 2 dentes de alho
- ½ pimentão verde ou vermelho em tirinhas

### Modo de Fazer

1. Descasce as cebolinhas, coloque num pirex e regue com azeite de oliva.
2. Cubra com papel alumínio e asse por uns 10 minutos em forno médio, ou até ficarem ao dente.
3. Em um recipiente misture o suco de uva com sal, alho amassado, pimentões e azeite de oliva.
4. Despeje o molhe sobre as cebolinhas e leve ao forno por mais uns 10 minutos, ou até o molho reduzir para metade.
5. Retire e sirva

## Salada de Grãos

### Ingredientes

- 1 xícara de feijão branco cozido
- 1 xícara de grão de bico cozido
- 1 xícara de vagem em rodela
- 1 xícara de ervilha
- 2 pimentões vermelhas
- Azeitonas
- Pepino Japonês cortado em cubinhos
- Palmito (opcional)

### Modo de Fazer

Misture todos os ingredientes e tempere com maionese de castanhas ou de soja.

## Almôndegas de Aveia

### Para o Caldo

1 cebola ralada  
2 dentes de alho  
1 folha grande de repolho picado  
2 colheres (sopa) de cenoura ralada  
1 colher de sal  
Uma pitada de levedo de cerveja  
2 xícaras de água  
2 xícaras de aveia ou mais

### Adicionar depois

2 tomates  
1 cebola pequena  
1 dente de alho  
¼ de xícara de nozes

### Modo de Preparo:

Refogue a cebola, alho, cenoura e o repolho, levedo de cerveja acrescente a água e o sal. Deixe ferver por uns 5 minutos para pegar o gosto e adicione a aveia, deixando cozinhar em fogo baixo até começar a desgrudar da panela, coloque numa bacia e deixe esfriar um pouco, adicione os tomates picados, a cebola ralada, o dente de alho e as nozes picadas. Faça as almôndegas em formato pequeno e coloque para assar até dourar, faça um molho de tomate acebolado ou um molho branco a gosto. Coloque num recipiente e jogue o molho em cima na hora de servir.

## Arroz Integral na Panela de Pressão

### Ingredientes

1 xícara de arroz integral  
Água para cobrir  
1 colher de chá de sal  
2 dentes de alho  
1 pitada de açafrão

### Modo de Preparo:

Lave o arroz e escorra bem. Coloque em uma panela e leve ao fogo baixo até tostar. Adicione alho e açafrão, tostando um pouco. Adicione água até cobrir por 2 dedos. Cozinhe em fogo médio na panela de pressão por 5 minutos. Deixe a panela tampada para cozinhar mais alguns minutos. Fica soltinho.

## Medalhão de Beringela

### Ingredientes

- 2 Beringelas
- 2 a 3 Tomates
- 2 cebolas em rodela
- Sal a gosto

### Modo de Fazer

1. Cortar as beringelas em rodela não muito grossa.

2. Colocar sal nos dois lados.
3. Colocar numa forma de vidro beringela, tomate e cebola intercalados, em pe.
4. Levar assar até dourar.
5. Regar com azeite na hora de servir.

## **Assado de Grão de Bico**

### **Ingredientes**

- 1 xícara de grão de bico cru
- 1 xícara de arroz integral cru
- ½ xícara de castanha de caju
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 1 colher de sopa rasa de sal
- 2 tomates
- Orégano a gosto

### **Modo de Fazer**

1. Colocar o grão de bico e arroz integral de molho por 12 horas
2. Escorrer e lavar
3. Colocar todos os ingredientes menos os últimos 2 no liquidificador, cobrir com água até 2 dedos acima dos ingredientes, e bater bem. A massa tem que ficar bem homogêneo e líquido como se fosse um bolo.
4. Untar uma forma e despejar a massa.
5. Decorar com orégano e rodela de tomate. Se preferir pode decorar com azeitonas, palmito, milho ou molho de tomate.
6. Assar por 50 minutos ou mais.
7. Espere esfriar para cortar.

## **Arroz Prático com Grão de Bico**

### **Ingredientes**

- 1 xícara de arroz integral
- 1 xícara de grão de bico
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de sal
- uma pitada de açafrão
- orégano
- 1 abobrinha (opcional)

### **Modo de Fazer**

1. Deixar de molho o arroz e o grão de bico por 12 horas de preferência.
2. Colocar em uma panela de pressão e tostar até secar a água. Acrescentar a abobrinha cortada em rodela grandes no final.
3. Colocar 3 xícaras de água quente e os temperos.

4. Ferver por 10 minutos depois de pegar a pressão, desligar e deixar tampado mais 10 minutos.

## Hambúrguer de Trigo

### Ingredientes

- 1 copo de trigo cozido
- 4 colheres de sopa de amendoim torrado e triturado
- 2 colheres de sopa de linhaça triturada
- 1/2 cebola picada
- 1 tomate pequeno descascado
- 1 pedaço de pimentão picado
- 3 dentes de alho
- 1 colher de chá de levedo de cerveja
- 1 colher de chá de orégano
- 1 colher de chá de sal
- 3 azeitonas picadas
- Salsinha a gosto

### Modo de Fazer

1. Triturar o trigo cozido juntos com a tomate no processador ou liquidificador. Bata até formar uma massa. Pode deixar alguns pedaços do trigo.
2. Misture em um recipiente com os demais ingredientes.
3. Forme os hambúrguers ou almôndegas.
4. Leve para assar até dourar.

## Molho para Salada

### Ingredientes

- suco da metade de um limão
- 1 colh. sopa de azeite extra virgem
- ½ colh. sopa de levedo de cerveja
- 1 colh. chá de sal marinho
- 1 colh. chá de orégano ou outros temperos ao gosto

### Modo de Fazer

1. Misture bem todos os ingredientes
2. Se quiser, dilua com um pouco de água.

### Observações

Esse molho é mais saboroso quando usado para temperar a salada antes de servir, pois pega mais gosto. Nesse caso não precisa diluir o molho com água.

## Cestinha de Tomate

### Ingredientes

- 4 tomates médias

- 1 cebola média
- 2 xícaras de farinha de mandioca
- ½ xícara de azeitona picadinha
- 2 colheres de azeite
- 3 dentes de alho
- Sal e cheiro verde a gosto

#### **Modo de Fazer**

1. Lave as tomates e recorte em forma de cestinha, retirando o miolo com cuidado e reserve.
2. Refogue a cebola e o alho. Adicione o miolo de tomate picado e as azeitonas. Refogue até ficar tenro.
3. Acrescente a farinha de mandioca e mexa.
4. Desligue o fogo, acrescente cheiro verde e sal, e regue com azeite, mexendo bem.
5. Recheie os tomates.
6. Coloque a sobra da farofa numa travessa, aninhe as cestas na farofa e enfeite com galinhas de salsa.

## **Salada de Trigo**

#### **Ingredientes**

- 1 xícara de trigo cozido
- 1 colheres de sopa de castanhas de Pará
- 1 colher de chá de sal
- 1 dente de alho

#### **Modo de Fazer**

1. Lave o trigo e deixe de molho por 12 horas.
2. Lave novamente e cozinhe por 40 minutos na panela de pressão.
3. Bata a castanha juntos com alho, sal e um pouco de água. Pode usar a água de cozimento do trigo.
4. Tempere o trigo cozido com esse molho.

## **Como Fazer Germinados**

#### **Modo de Fazer**

1. Escolhe o grão que você deseja germinar. Trigo, cevada ou aveia em grão, lentilha, quinoa, gergelim e girassol são opções fáceis e gostosas.
2. Deixar os grãos de molho por 8 a 12 horas.
3. Escorra e lave. Coloque em um prato ou pirex, de preferência material de vidro ou louça.
4. Deixa em um lugar arejado, se precisar cubra somente com um voal.
5. Lave e escorra pelo menos 2x ao dia.
6. Depois de 3 dias, prepare para comer ou guarde dentro da geladeira.

7. Na hora de comer, tempere com um molho de salada. Come em torno de 2 a 3 colheres de sopa por dia. Comendo um prato cheio de germinados pode resultar em uma dosagem elevada de vitaminas.