Receitas
para um
Réveillon mais leve e completo

CHAMEX

Que tal uma ceia diferente?

Que tal dar um toque especial com opções de comidas saborosas e leves para compor a mesa de Réveillon deste ano?

Nesta atividade, indicaremos algumas receitas que poderão agradar todos os tipos de paladares, inclusive o dos (das) amigos (as) que possuem o veganismo como estilo de vida e todo mundo poderá aproveitar a festa sem preocupações. Com opções deliciosas e criativas como: pratos à base de legumes, castanhas e raízes, saladas cheias de cores e texturas e sobremesas incríveis sem nada de origem animal, a ceia ganha uma explosão de sabores e atende a diversos paladares. E vamos combinar, nem precisa ser vegano para apreciar uma refeição livre de produtos de origem animal de vez em quando, né?

Incluir opções veganas à ceia também pode ser uma descoberta gustativa para quem não abre mão da carne todos os dias. Sem contar que é uma chance de proporcionar benefícios para o corpo, com uma dieta vegana, mesmo que ocasionalmente, com uma explosão de nutrientes e fibras.

Assim, enquanto brindamos o novo ano, também brindamos à diversidade e à saúde, afinal, uma ceia vegana é uma celebração para todos!

*Para facilitar sua vida, você pode usar **Chamex Colorido** para imprimir e diferenciar receitas de entradas, pratos principais e sobremesas. **Bora cozinhar e celebrar?***

Entrada 1

CARPACCIO BICOLOR

INGREDIENTES:

- ✓ 1 BETERRABA
- ✓ 1 CENOURA
- ✓ AZEITE DE ERVAS
- ✓ SAL
- ✓ PIMENTA DO REINO
- ✓ ALCAPARRAS
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

MODO DE PREPARO:

- Corte a beterraba em rodelas bem finas.
- Faça o mesmo com a cenoura, porém desta vez fatie no sentido longitudinal.
- Tempere com o azeite, sal, alcaparras e pimenta do reino a gosto.

Dica: para fazer um azeite de ervas bastante aromatizado, uma semana antes misture ao azeite ervas frescas de sua preferência.

Sugestão para esta receita: alecrim, estragão e dill.

Entrada 2

AVOCADO TOAST

INGREDIENTES:

- ✓ Fatias de pão de sua preferência
- ✓ 1 avocado
- ✓ 1/2 limão
- ✓ Sal
- ✓ 1/2 tomate
- ✓ Azeite e cebolinha
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

MODO DE PREPARO:

- Doure o pão na frigideira com um fio de azeite.
- Corte fatias de mais ou menos meio centímetro do avocado e disponha sobre as fatias do pão, em seguida espalhe fatias bem finas de tomate.
- Regue com azeite, sal, limão a gosto e finalize com a cebolinha.

Salada

SALADA CROCANTE DE FOLHAS VERDES

INGREDIENTES:

- ✓ Folhas de alface mimosa e roxa, rúcula, agrião e folhas de beterraba
- ✓ Castanhas de caju partidas
- ✓ Lascas de amêndoas
- ✓ Flocos de milho torrados
- ✓ Granola
- ✓ Azeite
- ✓ Vinagre balsâmico
- ✓ Sal a gosto
- ✓
- ✓

MODO DE PREPARO:

- Misture as folhas.
- Tempere com o azeite, vinagre e sal a gosto.
- Junte uma pequena quantidade de castanhas de caju partidas, lascas de amêndoas e 2 colheres de sopa de granola.
- Na hora de servir junte mais uma pequena quantidade de flocos de milho.

Acompanhamento

SALPICÃO VEGANO

INGREDIENTES:

- 2 XÍCARAS DE PROTEÍNA DE SOJA TEXTURIZADA HIDRATADA E TEMPERADA A GOSTO
- 1 XÍCARA DE CENOURA RALADA
- 1 XÍCARA DE MILHO VERDE COZIDO
- 1 XÍCARA DE ERVILHA FRESCA OU CONGELADA
- 1 XÍCARA DE UVAS-PASSAS
- 1 MAÇÃ VERDE, CORTADA EM CUBOS
- 1 XÍCARA DE SALSÃO (AIPO) PICADO
- 1/2 XÍCARA DE CEBOLA ROXA PICADA
- 1/2 XÍCARA DE CASTANHAS OU NOZES PICADAS (OPCIONAL)
- 1 XÍCARA DE MAIONESE VEGANA
- 1 SUCO DE 1 LIMÃO
- SAL E PIMENTA A GOSTO
- USE BATATA PALHA PARA DECORAR

MODO DE PREPARO:

- Hidrate a proteína de soja texturizada com água quente e coloque o suco de ½ limão ou 1 colher (sopa) de vinagre. Deixe descansar por 30 minutos. Depois escorra a água, retirando o excesso e depois de hidratada, é hora de focar no sabor.
- Tempere-a a gosto, utilizando alho, cebola, sal, pimenta ou com outros temperos de sua preferência.
- Reserve em uma tigela grande, misture a proteína de soja temperada com cenoura ralada, milho, ervilhas, uvas-passas, maçã, salsão, cebola roxa e com castanhas ou nozes.
- Adicione a maionese vegana à mistura de ingredientes e mexa bem para garantir que todos os elementos estejam bem incorporados.
- Tempere com suco de limão, sal e pimenta a gosto. Ajuste os temperos conforme sua preferência.
- Leve à geladeira por pelo menos 1 hora para que os sabores se misturem. Antes de servir, decore o salpicão vegano com batata palha.

Acompanhamento

CAPONATA FESTIVA

INGREDIENTES:

- 1 PIMENTÃO VERMELHO MÉDIO
- 1 PIMENTÃO AMARELO MÉDIO
- 2 ABOBRINHAS GRANDES
- 2 BERINJELAS GRANDES
- 50G DE CASTANHAS DE CAJU
- 50G DE UVA PASSA BRANCA
- 15 AZEITONAS ROXAS
- 250ML DE AZEITE
- VINAGRE BALSÂMICO A GOSTO
- 1 SUCO DE 2 LARANJAS
- 1 ALHO PORÓ
- 1 CABEÇA DE ALHO
- SAL

MODO DE PREPARO:

- Pique os pimentões, abobrinha e berinjela em pequenas tiras do mesmo tamanho.
- Pique as azeitonas e os dentes de alho em pedaços e o alho poró em rodelas e misture.
- Junte as uvas passa. Regue com metade do azeite e o vinagre.
- Quebre as castanhas e espalhe, misturando bem.
- Separe o suco de laranja e o resto do azeite.
- Leve a mistura ao forno baixo, mexendo de tempos em tempo e regando com azeite e o suco de laranja.
- O tempo médio de forno é de 2 horas para os ingredientes absorverem o suco e murcharem.
- Na metade do processo, acrescente o sal a gosto, retire do forno e sirva a vontade.

Prato principal 1

NHOQUE VEGANO DE MANDIOQUINHA COM CENOURA

INGREDIENTES DA MASSA:

- ✓ 500g de mandioquinha descascada e cortada em pedaços
- ✓ 2 cenouras médias descascadas e cortadas em rodelas
- ✓ 2 xícaras de batata-doce descascada e cortada em cubos
- ✓ 2 xícaras de farinha de trigo (ou farinha de arroz para uma opção sem glúten)
- ✓ Sal a gosto
- ✓ Noz-moscada a gosto

MODO DE PREPARO DA MASSA:

- Cozinhe a mandioquinha, as cenouras e a batata-doce até que fiquem macias.
- Escorra e reserve.
- Em um recipiente, amasse bem a mandioquinha, as cenouras e a batata-doce até formar um purê homogêneo.
- Acrescente a farinha de trigo aos poucos, misturando bem até obter uma massa firme.
- Se necessário, adicione mais farinha para acertar a consistência.
- Tempere com sal e noz moscada.
- Em uma superfície enfarinhada, divida a massa em porções e enrole cada porção formando cilindros.
- Corte em pequenos pedaços para formar os nhoques.
- Em uma panela grande com água fervente e sal, cozinhe os nhoques em pequenos lotes.
- Eles estarão prontos quando começarem a flutuar.
- Retire com uma peneira e reserve.

Prato principal 1

NHOQUE VEGANO DE MANDIOQUINHA COM CENOURA

INGREDIENTES DO MOLHO:

- ✓ MISTURE 2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE DE OLIVA
- ✓ 3 DENTES DE ALHO PICADOS
- ✓ 400G DE TOMATES CEREJA CORTADOS AO MEIO
- ✓ SAL E PIMENTA A GOSTO
- ✓ USE FOLHAS DE MANJERICÃO FRESCO PARA DECORAR
- ✓
- ✓
- ✓

MODO DE PREPARO DO MOLHO:

- Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva e refogue o alho até dourar.
- Adicione os tomates cereja cortados ao meio e cozinhe até que eles comecem a soltar seus sucos.
- Tempere com sal e pimenta a gosto.
- Junte os nhoques cozidos à frigideira, misturando delicadamente para que fiquem cobertos pelo molho.
- Sirva os nhoques em pratos individuais, regados com um fio de azeite de oliva e decorados com folhas de manjericão fresco.

Prato principal 2

MOQUECA DE ABÓBORA COM PALMITO

INGREDIENTES:

- ✓ 1 ABÓBORA CABOTIÁ MÉDIA
- ✓ 6 TOMATES ITALIANOS GRANDES
- ✓ 1 VIDRO DE PALMITO EM CONSERVA
- ✓ 1 COLHER DE AZEITE DE DENDÊ
- ✓ 500ML DE LEITE DE COCO
- ✓ PIMENTA DO REINO
- ✓ AZEITE DE OLIVA A GOSTO
- ✓ 4 DENTES DE ALHO
- ✓ 1 CHEIRO VERDE
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

MODO DE PREPARO:

- Corte a abóbora em fatias grossas, com casca.
- Numa panela grande, de preferência de barro, refogue o alho em azeite.
- Junte a abóbora e deixe dourar.
- Cubra com fatias de tomate e tempere com o sal, cheiro verde e pimenta do reino.
- Cubra com o leite de coco e acrescente o palmito em rodelas.
- Quando a mistura começar a fumegar, acrescente o azeite de dendê.
- Deixe cozinhar até que a abóbora esteja tenra. Sirva com arroz branco.

Sobremesa 1

BROWNIE VEGANO

INGREDIENTES:

- ✓ 2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO
- ✓ 5 XÍCARAS DE AÇÚCAR
- ✓ 1/5 XÍCARA DE CACAU EM PÓ
- ✓ 1 XÍCARA DE LEITE DE AMÊNDOAS
- ✓ 3/4 DE XÍCARA DE ÓLEO DE GIRASSOL
- ✓ 1 TABLETE DE 150G DE CHOCOLATE
- ✓ 70% CACAU PICADO (SE CERTIFICAR DE QUE NÃO LEVA LATICÍNIOS NA COMPOSIÇÃO)
- ✓ 1/2 XÍCARA DE NOZES PICADAS
- ✓
- ✓

MODO DE PREPARO:

- Misture todos os ingredientes, deixando o chocolate e as nozes por último.
- Coloque numa forma untada e enfarinhada no forno médio baixo.
- O mais importante do Brownie é o tempo de forno.
- O Brownie é um bolo ligeiramente cru.
- Ele vai estar pronto quando as beiradas estiverem fritando no óleo da massa e o centro ainda estiver mole.

Sobremesa 2

CHEESECAKE VEGANO DE MORANGO E AMÊNDOAS

INGREDIENTES PARA A BASE:

- 1 e 1/2 xícaras de bolachas veganas
- 1/2 xícara de amêndoas torradas
- 1/4 xícara de açúcar de coco
- 1/2 xícara de óleo de coco derretido

INGREDIENTES PARA A COBERTURA:

- 500g de morangos
- 1 suco de 1/2 limão siciliano
- 1/2 xícara de açucar
- 50ml de água

INGREDIENTES PARA O RECHEIO:

- 2 xícaras de castanhas de caju cruas (deixadas de molho em água por pelo menos 4 horas ou durante a noite)
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de suco de limão
- 1/2 xícara de xarope de bordo ou agave
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- Uma pitada de sal

MODO DE PREPARO DO RECHEIO:

- Escorra e enxágue as castanhas de caju.
- Em um liquidificador potente, misture as castanhas de caju, o leite de coco, o suco de limão, o xarope de bordo ou agave, o extrato de baunilha e uma pitada de sal.
- Bata até obter uma mistura completamente homogênea e cremosa.

MODO DE PREPARO DA CALDA:

- Em uma panela coloque os morangos, o suco de limão, a água e o açúcar e deixe ferver até o ponto de uma calda grossa.
- Reserve.
- Despeje o recheio sobre a base já fria e nivele a superfície com uma espátula.
- Deixe a cheesecake na geladeira por pelo menos 4 horas, ou até que esteja firme.
- Antes de servir, coloque a calda por cima da Cheesecake.
- Você pode colocar alguns morangos frescos por cima para decoração.