Receitas

Salsichas veganas

Preparação de salsichas veganas RECEITA 2 xícaras de PTS hidratada 2 sachês de caldo de legumes 1 cebola 3 dentes de alho 3 colheres de sopa de azeite 5 colheres de sopa de farinha de trigo 3 colheres de sopa de polvilho doce Água até dar o ponto Sal, pimenta, colorífico (pra dar a cor avermelhada), páprica picante e ervas a gosto Fumaça líquida (não usei, nem sei onde comprar, mas deve ficar muito bom por causa do sabor defumado)

Bater tudo no liquidificador até virar um creme (não pode ficar muito líquido, tem que ser cremosinho mesmo). Colocar em saquinhos de sacolé e amarrar a ponta. Cozinhar os "sacolés" na água por 15 minutos e congelar. Quando estiver completamente congelada, tire o plástico e prepare. Sugestões de preparo: a) cortar em tiras finas e fritar em fogo bem baixo com um fio de azeite; b) colocar em um refratário, regar com um molho da sua preferência, cobrir com papel alumínio e assar no forno; c) colocar palitos de churrasco, embrulhar em papel alumínio e assar na churrasqueira como salsichão.

Mousse Clássica de Chocolate

1 lata de Creme de Leite NESTLÉ® 1 tablete de NESTLÉ CLASSIC® Meio Amargo picado 3 claras 3 colheres (sopa) de açúcar

Aqueça em banho-maria o Creme de Leite NESTLÉ. Junte o Chocolate e mexa até que fique completamente dissolvido. Reserve. Em uma panela, misture as claras e o açúcar e leve ao fogo baixo, mexendo vigorosamente sem parar, por cerca de 3 minutos, tirando a panela do fogo por alguns instantes a cada minuto, continuando a mexer, para não cozinhar. Transfira para uma batedeira e bata por 5 minutos ou até dobrar de volume. Misture levemente ao creme de chocolate. Coloque em taças e leve à geladeira por cerca de 3 horas. Decore com cerejas, chantilly ou raspas de chocolate.

Coxinha Vegana

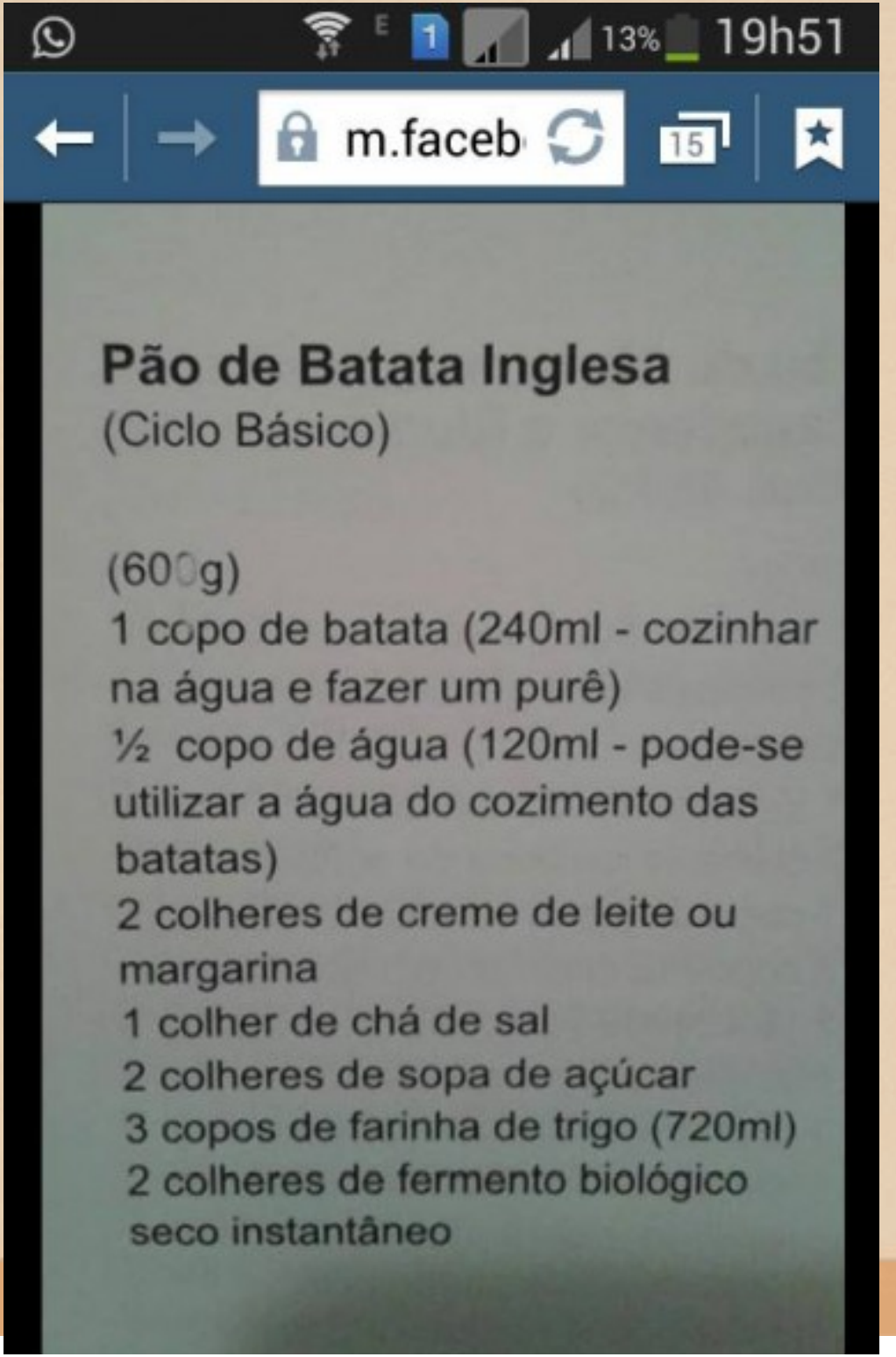
https://youtu.be/FJhFh7xdx9E

Fabio Rangel
March 14

Maionese Caseira de Couve-flor "Sabor Gostoso"!!!
Deliciosa, Cremosa e 100% Vegana.

Receitinha
-Meia Couve-Flor Cozida (Cozinhei no Vapor para não ficar Águada)
-Óleo de Soja
-Sal
- Meio dente de Alho (ou os temperos da sua preferência)
-Suco de meio limão

Coloque a Couve-flor no Liquidificador com um pouco óleo de soja, e o dente de alho deixe bater até triturar tudo.
Após, o suco de limão e continue adicionando óleo até ficar com a textura Cremosa. (Cuidado para colocar óleo demais e perder o ponto).
Obs: A Couve-flor deve estar bem cozida (porém não deixe ficar muito mole) e espere ela esfriar (deixe na geladeira pouco).
Gente, fica muito gostosa!!!!
#GoVegan


13% 19h51
m.faceb
15
Pão de Batata Inglesa
(Ciclo Básico)
(600g)
1 copo de batata (240ml - cozinhar na água e fazer um purê)
½ copo de água (120ml - pode-se utilizar a água do cozimento das batatas)
2 colheres de creme de leite ou margarina
1 colher de chá de sal
2 colheres de sopa de açúcar
3 copos de farinha de trigo (720ml)
2 colheres de fermento biológico seco instantâneo

●●●●● VIVO 11:34 99%

Pesquisar

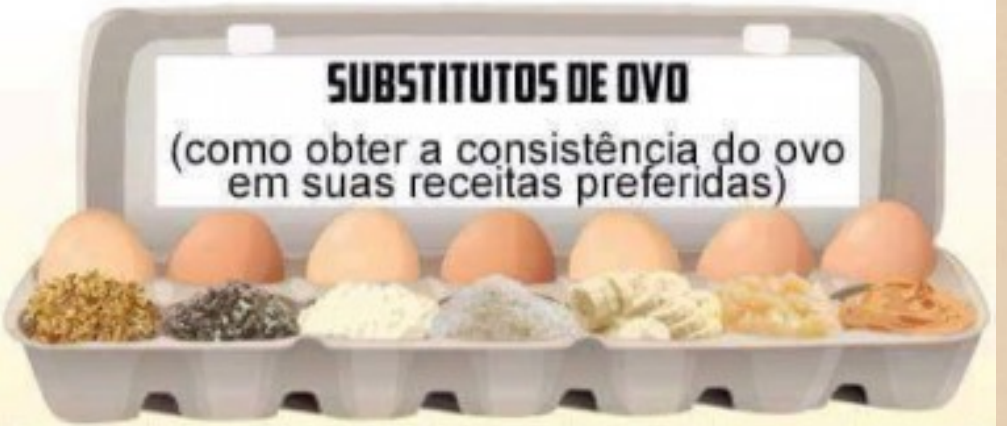
Maria Schenkel ▶ Ogros Veganos

23 min ·

Bolo de chocolate com calda de morango...
Receita.
3. xicara de farinha de trigo
2. xicara de açúcar
1.1/2 de chocolate em pó
1/2 xicara de óleo
1.1/2 xicara mais ou menos de água morna...
1. colher de fermento em pó
Misture a farinha o açúcar o chocolate em pó... acrescente o óleo, misture e vá acrescentando a água morna, misture bem...acrescente uma colher de fermento em pó misture delicadamente...unte uma forma e leve para assar...
Calda.
uma bandejinha de morangos bem limpos picados, com uma xicara de açúcar...coloque numa panelinha e leve ao fogo até virar uma calda...espere esfriar e coloque por cima do bolo quando estiver frio...polvilhe com açúcar de confeiteiro....

SUBSTITUTOS DE OVO

(como obter a consistência do ovo em suas receitas preferidas)



Semente de Linhaça moída	Semente de Chia	Proteína de Soja	Agar-Agar	Banana Madura	Suco de Maçã	Manteiga de Amendoim
1 c sopa Semente de Linhaça moída	1 c sopa Semente de Chia	1 c sopa Proteína de Soja	1 c sopa Agar-Agar	1/2 Banana Madura	1/4 cup Suco de Maçã	3 tbsp Manteiga de Amendoim
+	+	+	+	=	=	=
3 c sopa água	1/3 copo água	3 c sopa água	1 c sopa água	1 ovo	1 ovo	1 ovo
=	=	=	=			
1 ovo	1 ovo	1 ovo	1 ovo			
(liturar até ficar com a consistência de um ovo)	(misture e deixe descansar por 15 minutos até usar)					

SWANSON Health Products
swansonvitamins.com

bolo

3 xic. de farinha de trigo

2 xic. de açúcar

1 ½ de água(temperatura ambiente)

1 xic. de óleo

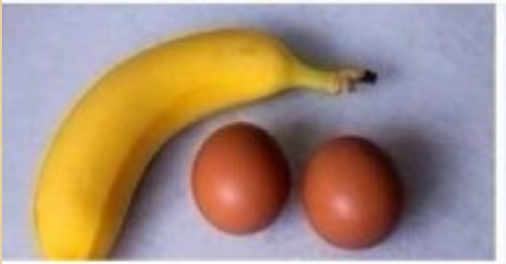
1 ½ colher de sopa de fermento químico

Divide a massa em duas partes e em uma acrescenta 1 xic. de cacau em pó. Unta a forma, vai intercalando as camadas e coloca no forno pré aquecido temperatura média (180). O meu ficou pronto em 30 minutos, mas é só esperar a casa ficar com cheirinho de bolo Nem coloquei cobertura de tão gostoso que ficou! Ogrem bastante com esse bolo mara hahaha

Salsicha

http:/www.yogachikung.com.br/alimentacao/substitutos-para-vegetarianos-e-vegans/algumas-linguicas-vegana-vegetariana

PANQUECA COM 2 INGREDIENTES



1 BANANA + 2 OVOS

MISTURE TUDO

FRITE

sosacheiros.com

BOM APETITE!

Musse de Limão

Rende 6 porções

Receita Rápida

Ingredientes

1 Lata de
Leite Condensado

+

1 Lata de
Creme de Leite

+

Suco de dois
limões médios

Modo de Fazer

Preparo

- Coloque tudo no liquidificador.
- Bata até a mistura ficar consistente.
- Leve à geladeira.

Palha italiana

Ingredientes 1 lata de leite condensado 1 colher de sopa de cacau em pó 1 colher de café de canela 1 pacote de biscoito maisena esmigalhado

Modo de preparo Leve ao fogo em uma panela o leite condensado com o cacau e a canela e cozinhe mexendo sempre para fazer um brigadeiro. Eu deixo no fogo por aproximadamente 5 minutos depois que o doce soltar do fundo da panela. Misture imediatamente com o biscoito bem esmigalhado. Coloque o doce em uma superfície untada com manteiga e espalhe-o bem formando um retângulo. Para dar o formato cubra o doce com papel manteiga ou filme plástico para não grudar nem queimar a mão e modele ainda quente. O doce mesmo quando quente é bem duro. Deixe esfriar, corte em quadrados ou losangos e polvilhe com açúcar de confeiteiro.

Cookies de chocolate

Ingredientes 100 g de manteiga ½ xícara de açúcar ½ xícara de açúcar mascavo fino 1 ovo 1 colher de chá de extrato de baunilha 1 e ¼ de xícara de farinha de trigo ½ colher de chá de sal ½ colher de chá de fermento químico em pó ½ colher de chá de bicarbonato 250 g de chocolate ao leite picado

Modo de preparo Bata a manteiga com os açúcares, os ovos e a baunilha até que a mistura fique esbranquiçada. Misture bem com a farinha, o fermento e o bicarbonato. Acrescente o chocolate picado e leve à geladeira por aproximadamente 30 minutos ou até que consiga fazer bolinhas com a massa. Forme bolas com a massa do tamanho desejado e coloque em um tabuleiro deixando um bom espaço entre elas (o biscoito cresce e esparrama). Leve ao forno médio por aproximadamente 10 minutos ou até que comece a dourar.

Petit Gâteau

https://youtu.be/di9wBpTJqN8

Bolo de cenoura com cobertura de chocolate Ingredientes 3 cenouras grandes 2 xícaras de açúcar 1/2 xícara de óleo 1 pitada de sal 1 col. sopa de fermento 1 xíc. de água 3 xíc. farinha de trigo Modo de preparo Bater todos os ingredientes no liquidificador, menos a farinha. Colocar em uma vasilha, e misturar a farinha de trigo. Pode precisar de mais água, dependendo da qualidade da cenoura. Assar em forno médio (180°) atré dourar o bolo. quente.

Bolo de limão

Ingredientes: 2 xícaras de chá de farinha de trigo 1 xícara de chá de açúcar cristal 1/2 xícara de chá de óleo 3/4 xícara de chá de água 1/4 de xicara de suco de limão (usei dois limões) Raspas dos limões 1 e 1/2 colher de chá de fermento em pó Cobertura: 1/2 xícara de chá de açúcar 2 ou 3 conheres de sopa de leite de coco (usei 4 colheres) Raspas de limão para decorar Preparo: Pré aqueci o forno 210°C em uma vasilha coloque a farinha, o açúcar, o óleo, a água, o suco do limão, e as raspas de limão, misture bem até ficar uma massa homogênea adicione o fermento em pó e misture de novo.despeja a massa em uma forma untada (Eu unto com óleo e farinha de rosca) e asse por 40 minutos

Biscoitos de polvilho

A receita é: 1 xícara de polvilho azedo 1/2 xícara de água 1 colher (sopa) de óleo 1 colher (chá) de sal. Junte a água e óleo e coloque no fogo até ferver. Despeje sobre o polvilho já misturado com o sal e vá amassando com o garfo. Assim que der uma esfriada amasse com as mãos até formar uma massinha. Faça tirinhas e forme uma rosquinha bem larga (eu deixei a minha mais junta daí acabou virando um bolinho). Asse em forno médio em torno de 20 a 30 minutos. Tem que ir conferindo.

Rocambole de Doce de Leite

Ingredientes Massa: 6 ovos 1 colher (sopa) de fermento em pó 12 colheres (sopa) de farinha de trigo 6 colheres (sopa) de açúcar Recheio: Açúcar para polvilhar 1 lata de doce de leite moça cremoso
Modo de Preparo
Bata os ovos com cinco colheres (sopa) de água até formar uma espuma fofa e clara. Acrescente o açúcar aos poucos e continue batendo. Quando a massa estiver bem fofa, peneire por cima a farinha e o fermento, misturando levemente sem bater. Coloque para assar em assadeira retangular (31 x 42cm) forrada com papel-manteiga untado, em forno médio (180°C) por aproximadamente 20 minutos. Retire do forno e desenforme ainda quente sobre papel-manteiga polvilhado com açúcar. Espalhe o Doce de Leite, enrole e polvilhe o açúcar
Gostou?

Cocada de leite condensado facil

Ingredientes

500 g de coco fresco ralado 1 lata de leite condensado 2 latas de açúcar (use a lata de leite condensado vazia para medir) 1 colher (sopa) de manteiga

Modo de Preparo

Em uma panela, coloque os ingredientes e leve ao fogo médio, mexendo até soltar da panela. Retire do fogo e coloque em uma superfície lisa e untada. Alise com uma espátula e deixe esfriar. Corte em pedaços e sirva. Dica se desejar regue com leite condensado.

http:/lepixelgourmet.com.br/coxinha-de-legumes-vegan/#.Vahll_lVikq
coxinha

http:/blog.veganana.com.br/2012/12/torta-de-cogumelos-palmitos-e-azeitonas.html?m=1

https://www.youtube.com/watch?v=PsFWAGDaTJ4