



**6 RECEITAS
VEGANAS PARA**

**APROVEITAR
O VERÃO**



PLANT BASED

NATUTERRA

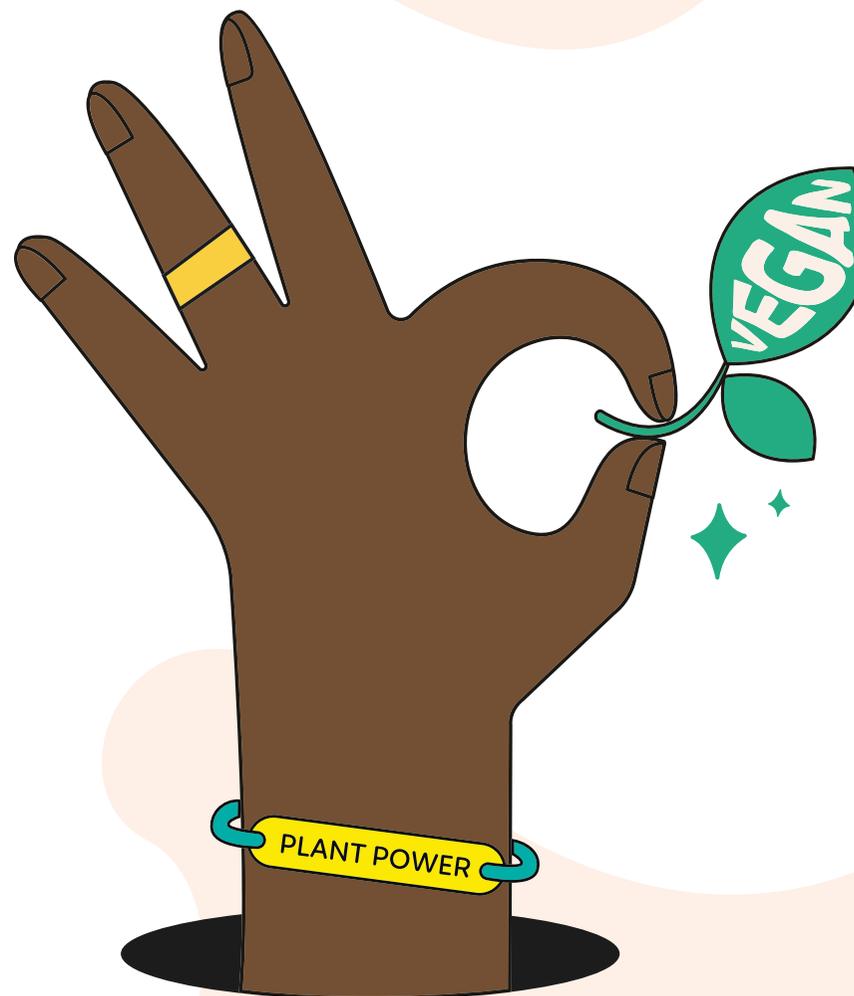




Ano de 2022 começou e muitos já estão ansiosos para **aproveitar o verão**.

Com os verões cada vez mais quentes, a busca por refeições leves e refrescantes aumentam nessa época do ano, afinal, comidas quentes e pesadas não combinam com essa estação.

Confira então **6 opções de refeições leves, deliciosas e VEGANAS** para curtir bastante esse calor tão esperado!



**CLIQUE EM CIMA DO TEXTO PARA
CONFERIR A SUA RECEITA.**

1. **PANQUECA DE BETERRABA COM CARNE DE SOJA**
2. **SALADA DE MACARRÃO**
3. **SUFLÊ VEGANO DE LEGUMES**
4. **NACHOS VEGANOS E GUACAMOLE**
5. **SMOOTHIE DE MORANGO**
6. **SORVETE DE ABACAXI COM HORTELÃ**



PANQUECA DE BETERRABA COM CARNE SOJA



INGREDIENTES:

Massa

- 3 xícaras (chá) de **leite vegetal de amêndoas sem açúcar Natuterra**
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de beterraba crua e ralada
- 1 colher (chá) de fermento

Recheio

- ½ cebola picada
- 2 dentes de alho
- 1 xícara (chá) de brócolis cozido
- 2 colheres (sopa) de shoyo
- 1 xícara (chá) de carne de soja hidratada
- ½ lata de milho
- 1 tomate picadinho sem semente
- ½ limão
- Azeite para refogar
- Sal, pimenta e cheiro verde a gosto





PREPARO:

Massa

Em um liquidificador, acrescente o leite vegetal, o azeite, a beterraba e o sal e bata bem. Acrescente aos poucos a farinha e o amido de milho e vá batendo até formar uma massa homogênea (se necessário, utilize uma espátula para ajudar na hora de bater a massa). Por fim, adicione o fermento e aperte o botão pulsar ou bata por apenas 2 segundos.

Em uma frigideira antiaderente e aquecida, adicione um pouco da massa e espalhe por toda a frigideira, tomando cuidado para não deixar uma camada muito grossa. Deixe assar de cada lado por aproximadamente 1 ou 2 minutos, em fogo médio. Reserve.

Recheio

Em uma panela, coloque um fio de azeite e após esquentar, adicione a cebola e o alho e refogue. Acrescente os demais ingredientes e por fim acerte o sal. Deixe cozinhar em fogo médio por aproximadamente 8 minutos.

Montagem

Coloque um pouco de recheio em uma extremidade da panqueca e enrole com cuidado.

Como sugestão, coloque molho de tomate por cima e decore com gergelim. Sirva com salada fria.

SALADA DE MACARRÃO



INGREDIENTES:

Macarrão

1 e ½ xícara (chá) de macarrão parafuso vegano
(existem diversas opções veganas nos mercados)

1 cenoura grande

½ lata de milho

1 xícara (chá) de brócolis

1 xícara (chá) de tomate italiano

1 colher (sopa) de cebolinha

1 colher (sopa) de hortelã

Molho

1 colher de sopa de manteiga vegana ou óleo de
coco sem sabor

1 e ½ colher (sopa) de farinha de arroz

300ml de **leite vegetal de aveia sem açúcar Natuterra**

1 pitada de noz-moscada

Sal a gosto





PREPARO:

Macarrão

Em uma panela, coloque para ferver 1 e ½ litro de água. Enquanto isso, corte a cenoura e rodela e depois em 4 partes. Corte o tomate em pedaços iguais e aproximadamente do tamanho da cenoura. Separe o brócolis em pequenas partes também.

Quando a água levantar fervura, adicione 1 colher (sopa) de sal e acrescente todos os ingredientes. Deixe cozinhar por alguns minutos, até o que macarrão fique al dente.

Escorra o macarrão e os vegetais e passe-os em água gelada para interromper o cozimento. Reserve.

Molho

Em uma panela, derreta em fogo baixo a manteiga vegana ou óleo de coco e adicione a farinha de arroz até incorporar, mexendo sempre para não empelotar. Acrescente 1/3 do leite vegetal e misture bem. Após 1 minuto, acrescente mais 100ml do leite vegetal e os demais ingredientes e continue mexendo. Após, vá acrescentando aos poucos o restante do leite vegetal até que a consistência do molho esteja totalmente encorpada.

Coloque o molho sobre o macarrão, misture bem e leve à geladeira por aproximadamente 3 horas.

SUFLÊ VEGANO DE LEGUMES



INGREDIENTES:

- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 2 colheres (sopa) de água
- 2 xícaras (chá) de **leite vegetal de aveia sem açúcar Natuterra**
- 2 xícaras (chá) de creme de tofu
- ½ xícara de champignon
- 1 lata de seleta de legumes
- Sal, pimenta e cheiro verde a gosto





PREPARO:

Em uma panela, adicione a água e o amido de milho e misture bem antes de ir ao fogo. Após estar bem dissolvido o amido, leve em fogo médio e acrescente o leite vegetal. Cozinhe até engrossar, misturando sempre para não queimar. Reserve.

Um uma vasilha, coloque o creme de tofu, a seleta de legumes, o champignon e misture bem. Coloque a pimenta e o cheiro verde e acerte o sal.

Misture com o outro creme e coloque em um refratário. Leve em fogo pré-aquecido a 180° por aproximadamente 45 minutos.

Sirva com arroz branco e salada.

NACHO VEGANO E GUACAMOLE



INGREDIENTES:

Nachos

1 e ½ xícara (chá) de **leite vegetal de aveia sem açúcar Natuterra**
10 colheres (sopa) de farinha de milho
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
2 colheres (sopa) de azeite
1 colher (chá) de sal
Óleo para fritar



PREPARO:

Nachos

Em uma vasilha, coloque todos os ingredientes e misture muito bem, primeiro com uma espátula e depois com as mãos. Caso a massa fique aguada, coloque mais farinha de trigo aos poucos, até que a massa desgrude das mãos. Amasse a massa até que fique bem firme.

Coloque a massa em uma superfície plana e enfarinhada e estique com o auxílio de um rolo de macarrão até que fique com uma espessura bem fina (quanto mais fina, melhor) e corte em formatos de triângulos.

Em uma panela, coloque o quanto baste de óleo e espere esquentar bem. Frite os nachos até que fiquem levemente dourados e deixe escorrer o óleo em um prato forrado com papel toalha.





INGREDIENTES:

Guacamole

- 1/2 abacate bem maduro
- 1/2 tomate picado e sem semente
- 1/2 cebola picada
- 3 colheres (sopa) azeite
- 1/2 colher (chá) de pimenta do reino
- 2 colheres (sopa) de cheiro verde
- Sal a gosto



PREPARO:

Guacamole

Amasse bem o abacate com um garfo até que não fique nenhum pedaço. Acrescente a cebola, tomate, cheiro verde, pimenta e azeite e misture tudo muito bem. Coloque o sal a seu gosto.

Sirva com os nachos e pão sírio vegano.

SMOOTHIE DE MORANGO



INGREDIENTES:

- 350 g de morangos maduros
- 1/2 de xícara de **leite vegetal de coco e aveia sem açúcar Natuterra**
- 1 xícara de cubos de gelo (100 g)
- 1 colher (sopa) de açúcar demerara



PREPARO:

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata muito bem.
- Sirva logo em seguida.



SORVETE DE ABACAXI COM HORTELÃ



INGREDIENTES:

- 2 xícaras (chá) de abacaxi maduro congelado cortado em cubos
- 2 xícaras (chá) de banana congelada cortado em rodela
- 3 colheres (sopa) de **leite vegetal de aveia sem açúcar Natuterra**
- 10 folhas de hortelã



PREPARO:

Em um liquidificador, adicione todos os ingredientes e bate muito bem. Caso os ingredientes grudem na parede do liquidificador, não coloque mais leite vegetal, apenas misture com o auxílio de uma espátula para desgrudar e continue liquidificando até ficar cremoso.

Após, coloque a massa em uma vasilha e leve ao congelador por aproximadamente 2 horas.

Sirva em seguida.



PLANT BASED

NATUTERRA



[LOJANATUTERRADRINKAS.COM](https://lojanatuterradrinkas.com)

