



Receitas

PRIMAVERA/VERÃO

Para criares os teus menus

SOPAS

- Millet e aveia
- Cevada
- Couve Flor e alho francês
- Lentilhas verdes
- Beterraba
- Canja Macrobiótica
- Caldo Verde
- Sopa miso

REFEIÇÕES

- Arroz integral de ervilhas
- Arroz integral de cenoura
- Arroz de beterraba
- Polenta
- Pão pita
- Tabulé bulgur
- Folhado de legumes
- Cuscuz com shiitake
- Quinoa com tâmaras
- Risotto de cogumelos
- Massa com molho de brócolos
- Arroz frito
- Bolonhesa de lentilhas
- Strogonoff de cogumelos
- Chilli
- Tofú mexidinho
- Burguers
- Omelete sem ovos
- Grão salteado com alho francês
- Falafel de lentilhas vermelhas
- Panados de seitan
- Tofú no forno
- Ramén com soba
- Moqueca de grão
- Húmus
- Húmus de beterraba
- Pasta de grão
- Quiche com algas
- Pizza vegana e sem glúten
- Pizzas rápidas com molho vermelho em wraps
- Maionese caseira
- Salada de couve e vinagrete
- Salada fresca com molho de sésamo
- Salada prensada com maçã (Receita em PDF)
- Salada de wakamé e pepino
- Legumes no forno (Receita em PDF)



SNACKS

- Pudim de chia
- Waffles
- Crepes e panquecas
- Trufas de cacau
- Trufas de limão com spirulina ou clorela
- Trufas de cranberries
- Barras de cereais
- Snack de milho e maçã
- Pipocas
- Alga Nori tostada (à venda nas lojas de produtos naturais ou chineses)
- Frutos secos

BEBIDAS

- Ice tea
- Chá de umeboshi (refrescante e remineralizante)

PEQUENOS ALMOÇOS

- Granola espetacular
- Sumo verde com pão com sésamo e shoyo ou chucrute
- Chá matcha com leite de aveia e uma fatia de pão com sésamo e shoyo
- Papa de polenta
- Creme de millet e maçã
- Overnight oats
- Sumo de beterraba com torrada
- Flocos de aveia rápidos

SOBREMESAS PARA DIAS ESPECIAIS

- Mousse de morango
- Gelado de morango
- Gelados de ananás
- Gelado de baunilha e chocolate
- Gelatina de limão
- Gelatina de laranja
- Mousse de manga
- Tarte de fruta
- Queques de milho e maçã
- Doce de Coco e frutos vermelhos
- Tiramisu
- Cheesecake
- Cheesecake Americano