



RECEITAS

**Formação de Cozinha Vegetariana
para Restauração Coletiva em
Contexto Escolar**



ASSOCIAÇÃO
VEGETARIANA
PORTUGUESA

O QUE É O PRATO SUSTENTÁVEL?

Um Programa de incentivo a hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis na idade escolar, segmentado em várias iniciativas que visam estimular o aumento do consumo de legumes e proteína vegetal nas idades mais jovens.

PORQUÊ AUMENTAR O CONSUMO DE PROTEÍNA VEGETAL?

Vários estudos (1)(2), assim como entidades internacionais como a FAO/ONU(3) e a EAT (4), reconhecem que os grandes desafios modernos da sustentabilidade - como as alterações climáticas, a sobrecarga do planeta, e a escassez de alimentos perante o aumento populacional - podem ser resolvidas através do incentivo ao consumo de proteína vegetal e de uma redução no consumo de proteína animal. Em Portugal, o consumo de carne e peixe representa mais de 50% da pegada ecológica alimentar dos portugueses.

OFERTA DE FORMAÇÃO PARA A RESTAURAÇÃO COLECTIVA

Oferecemos uma formação gratuita de reforço de competências na confecção de menus vegetarianos para a restauração colectiva. A formação é dirigida a funcionários dos refeitórios escolares, assim como empresas de restauração colectiva que forneçam os refeitórios escolares.

PORQUE ADERIR A ESTA INICIATIVA?



UM PRATO SUSTENTÁVEL

O consumo de proteína animal é o factor que mais peso tem na pegada ecológica dos portugueses. Por outro lado, a proteína vegetal tem uma pegada ecológica baixa, considerando ser uma fonte primária de proteína.



PRATO ECONÓMICO

Segundo a Direcção Geral de Saúde (2015) é possível planear e confeccionar refeições vegetarianas que sejam saudáveis e de custo baixo. O custo médio de uma refeição vegetariana na restauração colectiva é 0.82€.



PRATO SAUDÁVEL

Em Portugal, o consumo de carne, pescado e ovos é 3x superior ao recomendado pela Roda dos Alimentos. O consumo excessivo destes alimentos é o principal contribuidor para doenças crónicas como diabetes, hipertensão, cancro, etc.

RECEITAS E DOSES

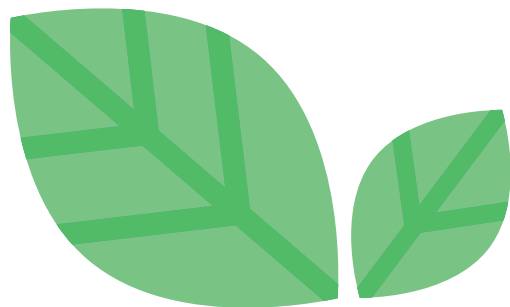
Apresentam-se neste guia de receitas alguns exemplos de receitas adaptadas ao contexto escolar, de modo a que sejam de fácil e rápida confecção para quem as faz, e saborosas e apelativas para os alunos.

Os exemplos apresentados são **estimados para 1 dose (1 aluno), para alunos do ensino Secundário**, a título de exemplo, e podem ser adaptadas a outros níveis de ensino e em quantidade, de acordo com as directrizes da DGE.

(1) <https://www.nature.com/articles/s41586-018-0594-0>;

(2) <https://link.springer.com/article/10.1007/s10584-014-1169-1>

(3) <http://www.fao.org/3/ca6640en/ca6640en.pdf>; (4) <https://eatforum.org/eat-lancet-commission/eat-lancet-commission-summary-report/>



SOPAS

- › Sopa de Abóbora com Feijão Manteiga
- › Creme de Lentilhas Vermelhas

SOPA DE ABÓBORA COM FEIJÃO MANTEIGA



1 aluno

INGREDIENTES E CAPITAÇÕES

50g de batata

25g de cebola

20g de abóbora

5g de feijão manteiga (seco)

2g de alho

1ml de azeite

Sal marinho q.b.

PREPARAÇÃO

1. De véspera, idealmente no dia anterior, demolhar o feijão.
2. Lavar, descascar e cortar os vegetais em pedaços.
3. Adicionar todos os ingredientes e levar a cozer em água e sal.
4. Após cozido, adicionar algum feijão (previamente cozido) e reduzir a puré.
5. Deixar cozer, juntando o restante feijão cozido.
6. Adicionar o azeite no final da cozedura.



CREME DE LENTILHAS VERMELHAS



1 aluno

INGREDIENTES E CAPITAÇÕES

50g de lentilhas vermelhas
sem casca

25g de cebola

1g de alho

80g de alho-francês

40g de curgete grande ou
meia batata

20g de cenoura pequena

Sal marinho e pimenta-preta
q.b.

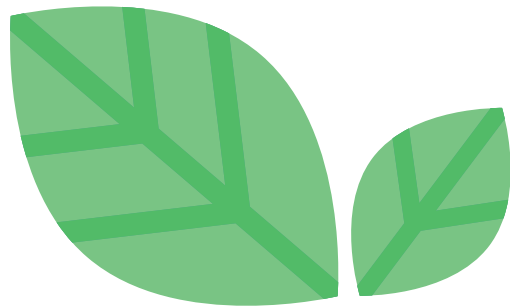
1ml de azeite

Salsa fresca para guarnecer

PREPARAÇÃO

1. Descasque e corte os vegetais em pedaços pequenos.
2. Lave bem as lentilhas e junte todos os ingredientes num tacho. Cubra com água. Deixe cozer 20 a 30 minutos.
3. Desligue o lume e deixe repousar 10 minutos antes de triturar com uma varinha mágica. Tempere a gosto com sal marinho e pimenta-preta. Adicione um fio de azeite e guarneça com salsa fresca ou outra erva aromática da sua preferência.





PRATOS PRINCIPAIS

- > Legumes À Brás
- > Tofu no Forno com Batata a Murro e Espinafres
- > Ervilhas com Legumes e Arroz
- > Rancho à Portuguesa
- > Empadão de Lentilhas e Batata Doce
- > Strogonoff/Bifinhos de Soja com Molho de Cogumelos e Arroz de Cenoura
- > Feijoada à Portuguesa
- > Massada de Tofu e Tomatada
- > Esparguete à Bolonesa
- > Empadão de Grão-de-Bico e Legumes
- > Lasanha no Forno

LEGUMES À BRÁS



1 **aluno**

INGREDIENTES E CAPITAÇÕES

2ml de azeite

Meia folha de louro

25g de cebola

80g de alho-francês (apenas a parte branca)

40g de cenoura

20g couve (verde)

20g de couve roxa

2g de de alho

40g de batata cozida

25g de farinha de grão-de-bico

45ml de água

Pimenta preta q.b.

*1g de cúrcuma /
açafraão-da-índia*

1g de sal marinho

3 azeitonas pretas

Salsa picada a gosto

PREPARAÇÃO

1. Começar por reunir, preparar e medir todos os ingredientes. Vai melhorar a vossa dinâmica na cozinha.
2. Começar por cozer as batatas em água e sal.
3. Separadamente, juntar a farinha de grão, a pimenta preta, o sal e a cúrcuma numa tigela.
4. Juntar a água, pouco a pouco, e misturar vigorosamente com um garfo para garantir que não ficam quaisquer grumos na mistura. Pôr de parte.
5. Descascar a cebola, as cenouras e os dentes de alho e lavar os alhos franceses e as couves.
6. Cortar os dentes de alho ao meio, retirar o gérmen e esmagar os alhos com um esmagador.
7. Ralar as cenouras e fatiar a cebola, os alhos franceses e as couves o mais finamente possível, de preferência com um robot de cozinha.
8. Aquecer o azeite numa frigideira anti-aderente bem larga, sobre lume médio.
9. Juntar o louro, o alho esmagado e os vegetais fatiados/ralados.
10. Saltear durante 4-5 minutos ou até os vegetais ficarem bem tenros.
11. Juntar a batata cozida, uma chávena de cada vez.
12. Verter a mistura de grão sobre os vegetais e misturar gentilmente, apenas o suficiente para garantir que tudo fica bem envolvido.
13. Espalhar bem os vegetais na frigideira e deixar fritar até a mistura secar, misturando a cada minuto (os vegetais irão caramelizar no fundo, dependendo do tempo de intervalo entre mexidelas).
14. Quando ficar pronto, guarnecer com azeitonas e salsa picada e servir de imediato.



TOFU NO FORNO COM BATATA A MURRO E ESPINAFRES



1aluno

INGREDIENTES E CAPITAÇÕES

TOFU

125g de tofu

10ml de azeite

7ml de sumo de limão

2ml de vinagre de cidra

0.5g de alho em pó

1g de sal marinho

ESPINAFRES SALTEADOS

2ml de azeite

10g de chalotas, fatiadas finamente

1g de alho, sem gérmen central e esmagado

40g de folhas de espinafres

Sal marinho q.b.

Pimenta preta a gosto

BATATA A MURRO

125g de batatinha nova lavada

2ml de azeite

Sal marinho q.b.

1ml de sumo de limão

Pimenta preta a gosto

PREPARAÇÃO

Começar por reunir, preparar e medir todos os ingredientes. Vai melhorar a vossa dinâmica na cozinha.

TOFU

1. Pré-aquecer o forno a 190°C.
2. Juntar todos os ingredientes da marinada numa tigela e misturar bem com um garfo.
3. Secar o bloco de tofu com papel de cozinha ou um pano limpo e cortar em fatias com 1 cm de espessura.
4. Voltar a secar as fatias de tofu individualmente com papel de cozinha.
5. Colocar as fatias de tofu numa travessa grande e verter a marinada. Massajar bem a marinada em ambos os lados do tofu.
6. Deixar repousar durante um mínimo de 30 minutos (até um máximo de 12 horas), virando as fatias ocasionalmente para absorver os sabores em ambos os lados do tofu.
7. Depois de marinadas, retirar as fatias de tofu e colocar numa travessa limpa. Reservar o molho da marinada num frasco para mais tarde.
8. Colocar a travessa com o tofu no forno durante 20 minutos.
9. Retirar do forno, virar as fatias e pincelar com um pouco da marinada.
10. Colocar novamente no forno por mais 15 minutos.
11. Reservar.

ESPINAFRES SALTEADOS

1. Lavar a alga arame sob água corrente, num coador.
2. Colocar a alga numa tigela, cobrir com água e demolhar durante 15 minutos.
3. Numa frigideira grande sobre lume médio, colocar o azeite, as chalotas e os alhos. Saltear durante uns minutos, até que as chalotas fiquem translúcidas.
4. Reduzir para lume brando e juntar os espinafres gradualmente, para que as folhas reduzam antes de acrescentar a dose seguinte.
5. Depois de juntar todo o espinafre e deixar reduzir, aumentar o lume para médio-alto.
6. Temperar com sal marinho e pimenta preta e saltear durante 3-4 minutos.
7. Reservar.

BATATINHAS A MURRO

1. Pré-aquecer o forno a 200°C.
2. Colocar as batatas numa travessa grande o suficiente para que fiquem folgadas. Regar com 1 colher de sopa de azeite e colocar no forno durante 25 minutos ou até estarem completamente cozinhadas (irá depender do tamanho das batatas).
3. Retirar as batatas do forno e esmagá-las individualmente com a base de uma colher de pau.
4. Regar as batatas com o azeite e o sumo de limão, e temperar com sal e pimenta.
5. Voltar a colocar no forno durante 15 minutos. Este passo pode ser feito em simultâneo com o último passo da montagem do tofu, para que tudo fique pronto ao mesmo tempo.

MONTAR E COZINHAR O TOFU

1. Pincelar generosamente a base de uma travessa grande com o molho da marinada.
2. Colocar as fatias de tofu pré-cozinhadas lado a lado, e pincelar generosamente as fatias com o molho.
3. Dividir o salteado de espinafres e colocar sobre as fatias de tofu.
4. Terminar com o esmigalhado de broa e colocar a travessa no forno pré-aquecido a 200°C, no modo grill, durante 15 minutos.
5. Retirar do forno e servir.



ERVILHAS COM LEGUMES E ARROZ



1 aluno

INGREDIENTES E CAPITAÇÕES

2ml de azeite

0.5g de sementes de
coentros

10g de cebola, finamente
picada

2g de alho, sem gérmen
central e finamente fatiados

1/3 de folha de louro

8g de couve, picada
grosseiramente

30g de tomate cereja,
cortados em quartos

3g de pasta de tomate

50g batatatinha nova,
lavadas e fatiadas
grosseiramente

45g de arroz (integral,
opcional)

80g de ervilhas congeladas

70ml de caldo de legumes

Coentros, finamente picados

Sal marinho & pimenta preta
a gosto

PREPARAÇÃO

Começar por reunir, preparar e medir todos os ingredientes. Vai melhorar a vossa dinâmica na cozinha.

1. Estufar a cebola e alho em azeite.
2. Adicionar água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz e temperar de sal.
3. Em separado, aquecer o azeite numa panela sobre lume médio.
4. Juntar as sementes de coentros e deixar fritar até começarem a estalar.
5. Adicionar o resto da cebola, do alho e as folhas de louro e cozinhar até a cebola ficar translúcida.
6. Juntar a couve, os tomates cereja e a pasta de tomate e misturar.
7. Aumentar o lume, juntar as batatas, as ervilhas e o caldo de legumes e misturar novamente.
8. Assim que o caldo começar a ferver, reduzir para lume brando e tapar parcialmente a panela.
9. Deixar cozinhar durante 15-20 minutos ou até que as batatas estejam bem cozidas.
10. Juntar os coentros e temperar com sal marinho e pimenta preta a gosto.
11. Servir com o arroz integral.



RANCHO À PORTUGUESA



1 aluno

INGREDIENTES E CAPITAÇÕES

2ml de azeite

Meia folha de louro

25g de cebola, cortada em rodelas

2g de alho picado

10g de cenoura, cortada em rodelas

10g de pimento vermelho, cortado em tiras

100g molho de tomate caseiro ou polpa (passata)

150ml de água

60g de massa penne integral (pode ser sem glúten)

100g de grão-de-bico cozido

75g de tofu (firme), cortado em cubos

1 folha de couve, cortada em tiras

0.5g de pimentão doce em pó

0.5g de orégãos

Pimenta preta a gosto

Noz moscada a gosto

Sal marinho pitada (q.b)

PREPARAÇÃO

1. Num tacho juntar o azeite e deixar aquecer ligeiramente. Juntar a cebola e deixar refogar por 1 a 2 minutos.
2. Juntar os dentes de alho e as folhas de louro. Envolver bem. Deixar cozinhar por 1 a 2 minutos.
3. Juntar as cenouras e os pimentos. Cozinhar por 2 a 3 minutos em lume médio alto.
4. Juntar o molho de tomate e a água. Deixar ferver e cozinhar por 5 a 10 minutos.
5. Adicionar os temperos e a massa. Deixar cozinhar por 5 minutos, em lume médio baixo.
6. Juntar o tofu, o grão e as couves. Deixar cozinhar por mais 5 minutos.
7. Retificar os temperos.
8. Servir com orégãos.



EMPADÃO DE LENTILHAS E BATATA DOCE



1 aluno

INGREDIENTES E CAPITAÇÕES

PURÉ DE BATATA-DOCE

175g de batata doce

10g de leite vegetal (soja ou outro)

0.5g de pimenta preta moída

0.5g de noz-moscada

0.5g de alho em pó (opcional)

Pitada de sal marinho

RECHEIO

40g de lentilhas verdes cozidas

1 tomate maduro

2 cogumelos frescos

40g de alho francês

40g de curgete

15g de cenoura

25g de cebola

2 folhas de acelgas

2ml de azeite

Meia chávena de água

0.5g de pimenta preta moída

0.5g de noz-moscada

0.5g de alho em pó (opcional)

0.5g de sementes de mostarda (opcional)

2g de tomilho seco (opcional)

Pitada de sal marinho

PREPARAÇÃO

1. Demolhar previamente as lentilhas em água durante algumas horas ou durante a noite.
2. Num tacho colocar a água e deixar ferver.
3. Escorrer a água das lentilhas, lavar bem e cozer por 5 a 10 minutos (não cozer demasiado). Quando as lentilhas estiverem quase cozidas juntar uma pitada de sal marinho.
4. Escorrer as lentilhas e reservar.
5. Lavar muito bem a batata-doce, descascar e cortar em cubos.
6. Cozer as batatas a vapor ou em água por 15 minutos (depende do tipo de batata e do tamanho).
7. Quando a batata estiver cozinha, desligar o fogão e reservar.
8. Numa caçarola ou tacho, juntar a cebola picada e o azeite. Deixar refogar até a cebola estar translúcida.
9. Juntar o alho francês cortado em rodela e refogar por 1min.
10. Cortar os tomates em cubos e juntar ao refogado, mexer.
11. Cortar os cogumelos em tiras e juntar ao tomate, mexer bem, tapar o tacho e deixar cozer por alguns minutos (até os cogumelos reduzirem o seu tamanho).
12. Cortar a curgete em cubos pequenos e ralar a cenoura.
13. Juntar aos cogumelos a curgete a cenoura e as lentilhas, mexer bem e se achar necessário juntar um pouco de água para criar mais molho.
14. Tapar a panela e deixar cozer alguns minutos.
15. Passado esse tempo juntar todas as especiarias (pimenta, noz-moscada, sementes de mostarda e sal), envolver tudo muito bem. Tapar o tacho e deixar apurar mais alguns minutos.
16. Enquanto isso cortar as acelgas em tiras.
17. Rectificar os temperos e apagar o lume.

18. Com o lume já desligado juntar as acelgas e envolver muito bem com todos os legumes e as lentilhas (as acelgas vão cozer com o calor residual).

19. Colocar as batatas num processador de alimentos, juntamente com a pimenta, noz-moscada, alho em pó e o sal. Triturar tudo muito bem. À medida que as batatas vão sendo trituradas juntar o leite vegetal (aqui a consistência é a gosto).

20. uma travessa de ir ao forno dispor no fundo o recheio (os legumes e as lentilhas) e com uma colher colocar o puré de batata-doce por cima do recheio, cobrir toda a travessa e espalhar com a ajuda de um garfo.

21. Levar ao forno 10 a 15 minutos para tostar



STROGONOFF/BIFINHOS DE SOJA COM MOLHO DE COGUMELOS E ARROZ DE CENOURA



1 aluno

INGREDIENTES E CAPITAÇÕES

BIFINHOS E MOLHO

80g de soja texturizada

90g de cogumelos

25g de cebola

25g de tomate

2g de alho

9ml de azeite

125ml bebida vegetal (soja ou outra)

Sal q.b.

ARROZ

50g de arroz integral

60g de cenoura

25g de cebola

2g de alho

2ml de azeite

Sal q.b.

PREPARAÇÃO

BIFINHOS E MOLHO

1. Hidratar a soja em água, durante pelo menos 30 minutos. Depois, escorrê-la.
2. No tacho, colocar a cebola, o tomate e o alho picado, e adicionar o azeite e a soja. Deixar estufar.
3. Antes do final da cozedura juntar os cogumelos e a bebida de soja, deixando apurar.

ARROZ

1. Estufar a cebola e o alho em azeite.
2. Adicionar a cenoura cortada aos cubos aos pimentos/milho/ervilhas.
3. Adicionar água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz e temperar de sal.
4. Servir com os bifinhos e molho.



FEIJOADA À PORTUGUESA



1 aluno

INGREDIENTES E CAPITAÇÕES

125g de feijão encarnado cozido

30g de couve lombarda

85g de cogumelos

2g de cenoura

1g de alho

25g de cebola

85g de tomate maduro

Meia colher de sopa de passata de tomate (ou polpa de tomate)

1/3 de folha de louro

Paprica fumada q.b.

Pimentão-doce q.b.

Cominhos q.b.

Sal marinho q.b.

Caldo de cozer o feijão q.b. (ou água)

Azeite q.b.

1/4 de chouriço de soja (opcional)

Salsa ou coentros q.b.

PREPARAÇÃO

1. Laminar os cogumelos, cortar a couve e a cenoura em rodela finas. Picar a cebola, o alho e o tomate. Cozer ligeiramente a couve e a cenoura com uma pitada de sal. Reservar.
2. Num tacho, refogar em azeite os alhos e a cebola finamente picados e juntar a folha de louro. Deixar alourar.
3. Acrescentar o tomate e a passata de tomate. Deixar apurar. Juntar os cogumelos e cozinhar até ficarem tenros.
4. De seguida, acrescentar o feijão cozido e um pouco do caldo da cozedura. Deixar cozinhar durante 10 minutos.
5. Acrescentar o chouriço de soja (opcional) cortado aos pedaços, a couve e a cenoura.
6. Temperar a gosto com sal, paprica fumada, pimentão-doce e cominhos. Deixar apurar.
7. Servir com salsa ou coentros picados, e acompanhar com arroz e salada.



MASSADA DE TOFU E TOMATADA



1 aluno

INGREDIENTES E CAPITAÇÕES

85g de tofu (firme) 1ml de sumo de limão

15g de tomate maduro, picado

¼ de chávena de molho de tomate caseiro

Coentros frescos

5g de pimento vermelho picado

25g de cebola picada

1g de alho picado

¼ de folha de louro

Azeite q.b.

Pimentão-doce e pimenta-preta q.b.

Molho de soja q.b.

65g de massa cotovelos

PREPARAÇÃO

1. Corte o tofu em cubos e coloque numa taça. Deixe repousar.
2. Aqueça o azeite num tacho e adicione a cebola, o alho, o pimento e o louro. Adicione o tomate picado e tempere a gosto com o pimentão-doce, pimenta e molho de soja. Junte o tofu e deixe fritar um pouco no preparado.
3. Acrescente o molho de tomate. Quando levantar fervura, junte a massa. Deixe cozer e vá acrescentando água se necessário, até a massa cozer. No final, adicione os coentros.



ESPARGUETE À BOLONHESA DE LENTILHAS



1 aluno

INGREDIENTES E CAPITAÇÕES

60g de esparguete integral
30g de lentilhas castanhas secas (Demolhar entre 6 a 8 horas)
10g de tomate maduro
20g de curgete
25g de cebola
20g de cenoura
1g de alho
Pimentão doce
Sal marinho
Pimenta preta
Folha de louro
Salsa ou coentros
Azeite

PREPARAÇÃO

PREPARAÇÃO LENTILHAS/BOLONHESA

1. *Preparação dos legumes: descascar a cebola e o alho e picar. Cortar os tomates em cubos pequenos, ralar a cenoura e cortar a curgete em espiral.*
2. *Preparação das lentilhas: Aquecer uma panela, adicionar metade do azeite e sal, a folha de louro, o pimentão doce e a cebola.*
3. *Alourar a cebola e o alho ligeiramente e adicionar o tomate de seguida. Refogar um pouco em lume mínimo/médio.*
4. *Escorrer as lentilhas da demolha, passar por água corrente e adicionar no preparado anterior.*
5. *Envolver, cobrir com água morna (o dobro das lentilhas) e cozinhar em lume baixo/médio durante 15-20 minutos.*
6. *Adicionar, já com o lume desligado, a cenoura ralada, a pimenta e ervas aromáticas. Envolver.*
7. *Retificar os temperos se necessário.*

PREPARAÇÃO DO ESPARGUETE

1. *Cozer a massa num tacho com água a ferver, temperada com o restante sal, durante 8 a 11 minutos. Escorrer e reservar.*
2. *No mesmo tacho, aquecer, adicionar o restante azeite, o alho picado e alourar ligeiramente.*
3. *Adicionar a curgete, envolver um pouco e juntar o esparguete, envolvendo novamente.*
4. *Empratar a bolonhesa de lentilhas sobre o esparguete.*

OBSERVAÇÃO: Com os ingredientes da bolonhesa, pode-se fazer um aproveitamento e fazer um empadão de lentilhas. Neste caso, é provável que tenha que juntar mais alguns ingredientes, tal como curgete aos cubos, por exemplo, mas é fácil a adaptação. Ao fazer o empadão, na altura de fazer o puré de batata, junte "natas" vegetais, que ajuda na cremosidade.



EMPADÃO DE GRÃO DE BICO E LEGUMES



1 aluno

INGREDIENTES E CAPITAÇÕES

125g de batata doce (laranja)

75g de batata

80g de grão-de-bico cozido

1 tomate maduro

20g de beringela

20g de alho francês

25g de cebola

20g de cenoura

1g de alho

Pimentão doce

Sal marinho

Pimenta preta

Noz moscada

Folha de louro

Salsa ou coentros

25g de bebida vegetal de aveia (ou outra)

Azeite

PREPARAÇÃO

PREPARAÇÃO RECHEIO E PURÉ

1. Preparação dos legumes: descascar a cebola e o alho e picar. Cortar os tomates em cubos pequenos, cortar a cenoura e a beringela aos cubos pequenos, laminar o alho francês. Descascar as batatas, cortar em cubos pequenos e cozer em água com sal.
2. Preparação do recheio: Aquecer uma panela, adicionar o azeite e metade do sal, a folha de louro, o pimentão doce e a cebola.
3. Alourar a cebola e o alho ligeiramente e adicionar o tomate de seguida e os restantes legumes e o grão de bico já previamente cozido). Refogar um pouco em lume mínimo/médio.
4. Envolver, cobrir com água morna e cozinhar em lume baixo/-médio durante 15-20 minutos.
5. Adicionar, já com o lume desligado as ervas aromáticas. Envolver.
6. Retificar os temperos se necessário, reservar.

PREPARAÇÃO DO PURÉ

1. Depois das batatas estarem cozidas, escorrer e triturar em forma de puré. Juntar a bebida vegetal, noz moscada, sal e a pimenta. Envolver. Retificar temperos se necessário.
2. Num tabuleiro adicionar o recheio e cobrir com o puré. Fazer desenhos com o garfo, levar ao forno durante 15 minutos. Servir.

OBSERVAÇÃO: Pode utilizar outro recheio, como por exemplo; soja texturizada ou lentilhas.

Nesta receita é utilizado bebida vegetal para o puré, mas pode enriquecer com "natas" vegetais, ajuda a ficar mais cremoso.



LASANHA NO FORNO



1 aluno

INGREDIENTES E CAPITAÇÕES

2 placas de massa para lasanha

65g de curgete

40g de cenoura

40g de grão-de-bico (seco)

75g de alho francês

60g de beringela

25g de tomate

25g de cebola

25g de alho

25ml de bebida vegetal (soja ou outra)

10g de farinha

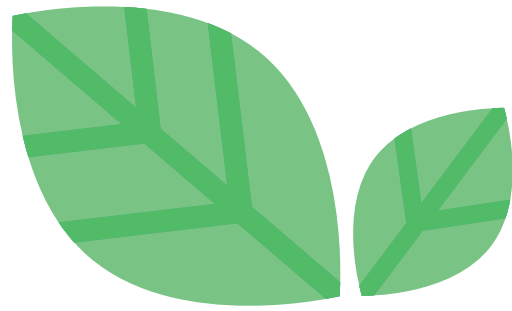
9ml de azeite

Sal q.b.

PREPARAÇÃO

1. Demolhar o grão de bico durante 8 horas, de preferência de véspera. Depois, escorrê-lo.
2. Lavar, preparar e cortar os legumes às tiras.
3. No tacho alourar a cebola e o alho picado.
4. Adicionar os legumes com o grão de bico e deixar estufar.
5. Fazer o molho branco (misturar num tacho bebida vegetal, farinha e um fio de azeite. Mexer até engrossar).
6. No tabuleiro alternar camadas com a massa, recheio e o molho. Vai ao forno a gratinar.





SOBREMESAS

- > Arroz doce**
- > Crumble de maçã**
- > Quadrados Morenos com Banana**
- > Leite creme**

ARROZ DOCE



1 aluno

INGREDIENTES E CAPITAÇÕES

20g de arroz carolino

60ml de água quente

1g de casca de limão

1 pitada de sal

¼ de pau de canela

85ml de bebida de soja (à temperatura ambiente ou quente)

Canela em pó

PREPARAÇÃO

1. Lavar bem o arroz e colocar num tacho com a água, o sal, o pau de canela e a casca de limão.
2. Cozer em lume médio até a água evaporar.
3. Adicionar a bebida vegetal e mexer bem. Reduzir o lume e deixar ferver, mexendo com alguma frequência.
4. Quando o arroz aparentar estar cremoso, apagar o lume e deixar arrefecer.
5. Polvilhar com canela a gosto e servir.



CRUMBLE DE MAÇÃ



1 aluno

INGREDIENTES E CAPITAÇÕES

1.5 maçãs

40g de farinha de trigo
integral

25g de margarina 100%
vegetal

½ colher de chá de canela

⅛ de colher de chá de
gingibre em pó

⅛ de chávena de flocos de
aveia

PREPARAÇÃO

1. Descascar as maçãs e cortar aos pedacinhos. Colocá-las numa panela, polvilhar com a canela e o gengibre e deixar cozinhar em lume médio baixo entre 5 a 10 minutos (só até perderem a água).
2. Mexer de vez em quando, para não agarrarem. Transferir para um tabuleiro.
3. Numa taça juntar a farinha, a margarina, a canela, o gengibre e a aveia. Misturar com as mãos, até obter uma massa arenosa.
4. Distribuir o crumble por cima da maçã e levar ao forno a 180° cerca de 30 minutos, ou até dourar.
5. Servir morno ou frio.



QUADRADOS MORENOS COM BANANA



1 aluno

INGREDIENTES E CAPITAÇÕES

8g de farinha de trigo tipo 55, sem fermento

8g de farinha de trigo integral, sem fermento

12g de banana da Madeira madura (peso com casca)

1.6g de cacau em pó

0.4g de fermento em pó para bolos

25ml de bebida vegetal de aveia sem açúcar

0.4ml de óleo de girassol

PASSO A PASSO

1. Pré aqueça o forno a 180 graus.
2. Numa taça junte os secos, envolva e de seguida junte os líquidos e envolva novamente.
3. Forre um tabuleiro (dependendo da dose, de 26x22 para 12 pessoas) com papel vegetal e verta o preparado.
4. Descasque a banana, corte em bocados pequenos e espalhe por cima do preparado.
5. Asse por 15 a 20 minutos.
6. Arrefeça e corte em quadrados. Sirva como lanche ou sobremesa.

OBSERVAÇÃO: Pode optar por adicionar os quadrados da banana no recheio do preparado, em vez de adicionar por cima.



LEITE CREME



1 aluno

INGREDIENTES E CAPITAÇÕES

112.5g de bebida vegetal de soja sem açúcar

1g de amido de milho

0.05g de açafrão das Índias

0.125g de extrato de baunilha (opcional)

0.2g de pau de canela

0.25g de casca de limão

0.05g (uma pitada) de canela em pó

PREPARAÇÃO

1. Dissolva bem o amido num pouco de bebida vegetal (fria), mexendo energicamente para evitar grumos.
2. Junte a restante bebida vegetal, a casca de limão, o pau de canela, o açafrão-das-índias e o extrato de baunilha (se usar).
3. Leve a lume brando por 8 minutos ou até engrossar, sem parar de mexer. Retire a casca de limão e o pau de canela.
4. Deite uma travessa ou em taças individuais, ainda quente.
5. Polvilhe o topo com canela em pó (opcional).





prato sustentável

AUTORAS DAS RECEITAS:

Filipa Range | Cozinha Verde

<https://acozinhaveverde.blogs.sapo.pt/>

Gabriela Oliveira

<http://gabrielaoliveira.weebly.com/>

Alexandra Ribeiro | Amor e Hortelã

<https://www.amorehortela.pt/>

André Nogueira; Rita Parente | Cocoon Cooks

<https://www.cocooncooks.com/>

Vânia | Made by Choices

<https://madebychoices.pt/>

