



educação socioambiental através da culinária

## LIVRO DE RECEITAS

### Lanches e Pastinhas

Este livreto contém receitas gratuitas, veganas e deliciosas para você se aventurar na cozinha. Quando prepará-las, que tal tirar uma foto e nos marcar no instagram? Adoraremos ver o resultado!

---

**Alimentamente 2021**

[contato@alimentamente.org](mailto:contato@alimentamente.org)

[www.alimentamente.org](http://www.alimentamente.org)

## — TOFU MEXIDO



LANCHE



6 pessoas



20 min

### ingredientes

- 300 g de tofu macio
- 2 dentes de alho
- 1 cs de cúrcuma
- cebolinha a gosto
- 1/2 cs de páprica doce
- 2 cs de shoyu
- suco de 1/2 limão

### preparo

Retire toda a água do tofu, espremendo-o com auxílio de um voal. Pique os dentes de alho e as cebolinhas.

Refogue brevemente o alho em uma frigideira com um fio de azeite. Em seguida, junte o tofu, misturando bem. Tempere com cúrcuma, shoyu, pimenta do reino, suco de meio limão e páprica.

Por fim, acrescente cebolinhas picadas e sirva. Ideal para um café da manhã delicioso e super proteico!



## — BATATAS COM ALECRIM, LIMÃO E ALHO



LANCHE



6 pessoas



50 min

### ingredientes

- 400g de batata inglesa ou calabresa
- 1/2 molho de alecrim
- 1 limão siciliano
- 6 dentes de alho
- 3 cs de azeite

### preparo

Corte as batatas em forma de canoas e as cozinhe em uma panela com água, sal e um fio de vinagre até ficarem al dente. Reserve.

Descasque e corte os alhos em rodela. Corte lascas da casca do limão siciliano. Desfolhe o alecrim. Reserve.

Em uma frigideira, doure parte dos alhos, alecrim e casca de limão com fio de azeite. Em seguida, acrescente parte das batatas pré cozidas, para ficarem douradas.

Repita o processo algumas vezes, pois não é recomendável acrescentar todas as batatas de uma vez na frigideira.



## — PESTO DE PANC



PASTINHA



200 g



20 min

### ingredientes

- 100 g de castanha do pará
- 1/2 molho de salsa
- 1/2 xíc de folhas de PANC variadas (almeirão, beldroega, mostarda roxa, serralha, trapoeraba, etc.)
- 1 dente de alho
- 1/3 xíc de azeite extravirgem
- sal e pimenta do reino

### preparo

Descasque o dente de alho e bata em um liquidificador ou processador junto com as castanhas, até obter uma farofa.

Acrescente a salsa e as PANC, o azeite e torne a processar.

Caso necessário, adicione mais azeite na mistura. Prove e tempere com sal e pimenta do reino a gosto.

Experimente outras combinações de sementes oleaginosas (amêndoas, castanha do pará, amendoim etc.) e folhas (manjeriço, hortelã, rama de cenoura).



## — CREME DE CASTANHAS



PASTINHA



250 g



20 min

### ingredientes

- 200 g de castanha de caju
- 50 ml de azeite de oliva
- 1 limão
- 2 cs de cúrcuma em pó
- 1 dente de alho

### preparo

Hidrate as castanhas por pelo menos 40 minutos em água filtrada. Descarte essa água e as despeje num liquidificador com os demais ingredientes.

Triture bem até obter uma mistura homogênea. Será necessário adicionar água filtrada aos poucos, para facilitar a mistura de ocorrer. A quantidade de água adicionada irá determinar a consistência do creme.

Este creme pode ser comido como uma pastinha ou utilizado no preparo de risotos, quibes, quiches, por exemplo. A seguir, uma receita de ragú de cogumelos que utiliza o creme de castanhas!



## — RAGU DE COGUMELOS



PASTINHA



300 g



30 min

### ingredientes

- 300 g de cogumelo paris
- 1/3 xíc de creme de castanha
- 2 dentes de alho
- tomilho, sal e pimenta a gosto

### preparo

Bata os cogumelos em um processador até ficarem picados, evitando bater muito. Pode utilizar as hastes dos mesmos, inclusive fazer a receita toda com elas.

Pique os alhos e refogue com azeite em uma panela pequena. Logo em seguida, acrescente os cogumelos picados e o tomilho. Mexa constantemente, até começar a subir uma água.

Em seguida, acrescente o creme de castanhas da receita anterior. Misture até incorporar. Prove e acerte o sal e pimenta do reino. Utilize o ragú para comer com massas ou para fazer bruschettas.

