

CULINÁRIA

COM FARINHA DE TRIGO INTEGRAL

Segundo as diretrizes da Organização Mundial da Saúde



Capa e Paginação
Elétrica!

Revisão
Penha Feitosa

Impressão
Halley Gráfica e Editora

F 293_c

Federman; Sidney

Culinária com farinha de trigo integral

(segundo as diretrizes da Organização Mundial da Saúde) / Sidney Federman - Teresina: Fundação Maria Carvalho Santos; 2004.

80 p.

1 - Saúde. 2 - Culinária

I - Título

ISBN 85-98781-01-0

CDD - 613

Para a confecção deste livro não foi preciso
derrubar nenhuma árvore, uma vez que o papel
utilizado para a impressão é reciclado.

É com imensa alegria que apresentamos o
livro Culinária com farinha de trigo integral,
desenvolvido para o **"Projeto Comendo Saúde"**,
atividade ímpar da
Unidade de Nutrição da Fundação Maria Carvalho
Santos.

Esse trabalho, de valor inestimável, foi elaborado pelo
Dr. Sidney Federman e a culinária Maria Nazaré,
ambos de São Paulo, e vem, sobremaneira, colaborar para
a mudança de hábitos nutricionais necessária à nossa população.

Saibam todos que nosso intento maior é sempre mostrar
que os hábitos nutricionais saudáveis devem ser uma rotina
na prevenção das doenças e estaremos felizes se o
conteúdo deste livro puder ajudar nesta luta.

Só tem uma vida saudável quem tem
uma nutrição saudável!

Dra. Honorina Paes Landim
Nutricionista

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	07
CULINÁRIA PARA UMA BOA SAÚDE	
01. ABOBRINHAS AO FORNO	09
02. ALMÔNDEGAS DE ARROZ INTEGRAL	10
03. ALMÔNDEGAS DE AVEIA	11
04. APERITIVO DE QUEIJO DE SOJA	11
05. ARROZ INTEGRAL	12
06. ASSADO DE CENOURA COM SOJA	12
07. ASSADO DE ESPINAFRE	13
08. ASSADO DE LENTILHAS	13
09. ASSADO DE SOJA COM MILHO VERDE	14
10. ASSADO DE TOFU	15
11. ASSADO DE TRIGO PARA KIBE	16
12. BIFE DE SOJA	16
13. BIFE DE CENOURA	17
14. BISCOITOS DE AVEIA	18
15. BISCOITOS DE FUBÁ	18
16. BISCOITOS DE POLVILHO	19
17. BOLINHOS DE CEVADA	19
18. BOLINHOS DE ARROZ INTEGRAL ASSADOS	20
19. BOLINHOS DE BATATA DOCE	21
20. BOLO DE TOFU	22
21. BOLO AMARELO	23
22. BOLO DE AVEIA COM BANANA	24
23. BOLO DE CACAU	24
24. BOLO DE CENOURA	25
25. BOLO DE NOZES	25
26. BOLO SALGADO	26
27. BOMBOCADO COM RESÍDUO DE SOJA	27
28. CARNE DE SOJA	27
29. CREME DE AZEITONAS	28
30. CREME DE BARDANA	28
31. CROQUETES DE AVEIA	29
32. CROQUETES DE ESPINAFRE	29
33. CROQUETES DE SOJA	30
34. CROQUETES	31
35. DOCE DE CENOURA	31
36. FAROFA DE SOJA	32
37. HAMBURGUER DE LENTILHAS	33
38. HAMBURGUER	33
39. KIBE NATURAL	34
40. KIBE	34

41. LEITE DE SOJA	35
42. MACARRÃO INTEGRAL REFOGADO AO MOLHO DE VERDURAS	35
43. MAIONESE DE SOJA COM AZEITE	36
44. MAIONESE DE SOJA	36
45. MANTEIGA DE SOJA	37
46. MASSA DE EMPADINHA	37
47. MASSA DE EMPADINHA COM OVO	38
48. MASSA DE PIZZA	38
49. MASSA PARA RAVIÓLIS	39
50. MASSA-BASE PARA TORTA	39
51. MOLHO ESPECIAL PARA SALADAS	40
52. NHOQUES	40
53. PANQUECAS DELICIOSAS	41
54. PÃO DE BATATA	42
55. PÃO DE CEBOLA	42
56. PÃO DE SOJA	43
57. PÃO INTEGRAL	44
58. PASTEL ASSADO	45
59. PATÊ DE ABACATE	46
60. PATÊ DE BERINJELA	47
61. PATÊ DE CENOURA COM AZEITE	48
62. PATÊ DE CENOURA	48
63. PATÊ DE GERGELIM	49
64. PATÊ DE GRÃO DE BICO COM TAHINE	49
65. PATÊ DE TOFU	50
66. PATÊ DE TOFU COM SOJA	50
67. PUDIM DE CENOURA	51
68. PUDIM MISTO COM ABÓBORA OKAIDO	51
69. QUICHE DE TOFU E LEGUMES	52
70. RISOLES INTEGRAL	53
71. SALADA DE GRÃO DE BICO	54
72. SALADA DE SOJA	54
73. SALADA DE TRIGO EM GRÃO	55
74. STROGONOF DE BERINGELA	55
75. SUFLÊ DE ESPINAFRE	56
76. SUFLÊ	57
77. TABULE	58
78. TOFU CASEIRO	59
79. TORTA DE ABOBRINHA	60
80. TORTA DE ESPINAFRE	61
81. TORTA DE MAÇÃ	62
82. TRIGUILHO SABOROSO	63
83. TROUXINHAS DE REPOLHO	64
BIBLIOGRAFIA	65

INTRODUÇÃO

Apresentaremos ao leitor receitas comuns de pães, bolachas, bolos, tortas, pizza, panquecas, massas em geral, feitas com a farinha de trigo integral em substituição a farinha de trigo refinada, usando como fonte de gordura, óleo poli-não-saturado. (óleo de girassol, canola, linhaça, gergelim, milho, soja)

Estas receitas podem ser aproveitadas para uso doméstico, bem como poderão servir de modelo para as indústrias de alimentos.

Esta substituição é recomendada, devido ao fato que dietas ricas em fibras, compostas prevalentemente de cereais integrais, leguminosas (feijões), legumes, verduras e frutas, demonstraram evidências prováveis de redução no risco de câncer colorretal, boca, faringe, laringe, esôfago, pulmão, estômago, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, e evidências convincentes de diminuição no risco de Obesidade. (OMS Dieta, Nutrição e Prevenção de Doenças Crônicas – 2003 e WCRF – Alimentos, Nutrição, Atividade Física e Prevenção do Câncer – 2007).

Considerando que o consumo de cereais pela nossa população é em grande parte sob a forma de farinha de trigo que compõe os pães, bolachas, bolos, massas em geral, propomos que esses alimentos sejam substituídos por similares que utilizem farinha integral em sua composição, assim como o arroz refinado dando lugar a mesa ao integral.. Certamente são medidas eficientes de tornarmos os cereais integrais presentes no cotidiano e integrados como prática de alimentação saudável.

Os mecanismos através dos quais estes alimentos demonstraram os mencionados efeitos protetores, são plausíveis. As fibras aderem no excesso de gorduras ingeridas, modulando sua absorção eliminando os excessos nas fezes. Promovem evacuações pastosas e estimulam o peristaltismo intestinal. Este efeito é desejável, devido ao fato que o excesso de gorduras saturadas é relacionado com a obesidade, doenças cardiocirculatórias, promovem a carcinogênese, aumentam a resistência a ação da insulina e são tóxicas para as células beta das ilhotas de Langerhans.

Também, o uso do arroz integral e da farinha de trigo integral aumenta a oferta de nutrientes em relação ao arroz e farinha de trigo refinados, conferindo saciedade, induzindo ao menor consumo de alimentos de origem animal, ricos em gorduras saturadas.

Em relação aos alimentos de origem animal, a Fundação Mundial de Pesquisas sobre o Câncer, supervisionada pela OMS, conclui que são indispensáveis, principalmente por serem fontes de vitamina B12, ferro, proteínas, mas deve-se dar preferência ao peixe, em segundo lugar ao frango e com menor frequência a carne vermelha, preferindo-se métodos brandos de cozimento, (carne cozida ou cozimento ao vapor) evitando-se as frituras, grelhados e churrasco. A maior proporção na dieta é recomendada ser composta dos cereais integrais, feijões, legumes, verduras, frutas, nozes, sementes, (oleaginosas) e menor proporção de alimentos de origem animal. As carnes preservadas(embutidos) devem ser evitadas por terem demonstrado evidências convincentes de causar câncer colorretal.

01 ABOBRINHAS AO FORNO

Ingredientes

- 4 abobrinhas cruas
- 200g de tofu (queijo de soja)
- ½ xícara de molho de tomate
- orégano, cheiro-verde
- sal marinho
- ¾ xícara de óleo



Modo de preparo

Cortar as abobrinhas ao meio (no sentido do comprimento), retirar o miolo e refogar com a cebola, o tomate e o molho de tomate. Deixar ferver, acrescentar o orégano, o cheiro-verde e desligar. Amassar o tofu com um garfo e juntar ao molho. Rechear as abobrinhas e levar ao forno médio por 20 minutos.

Ingredientes

- ½ xícara de arroz integral cozido
- 1 colher (sopa) cheia de farinha de trigo integral
- 1 colher (sobremesa) de óleo
- 1 dente de alho
- 1 colher (café) de missô
- 1 colher (sopa) de shoyo (molho de soja)
- 1 colher (sopa) cheia de cheiro verde picado
- 1 copo de água

**Modo de preparo**

Amassar o arroz com um garfo, juntar à farinha de trigo e fazer uma massa bem liguenta. Enrolar as almôndegas em tamanhos pequenos e passar na farinha de trigo integral bem fina. Separadamente, em uma panelinha, colocar o óleo de soja e refogar o dente de alho (amassado ou cortado bem fino) até dourar. Em seguida, juntar o missô e refogar bem, juntar ainda o molho de soja e depois o copo de água.

Deixar esse molho cozinhar bem e acrescentar o cheiro-verde, usando fogo lento, acrescentas as almôndegas, deixando-as cozinhar até que o molho quase desapareça, sempre com a panela fechada. Remover as almôndegas de vez em quando.

03 ALMÔNDEGAS DE AVEIA

Ingredientes

- 3 xícaras de aveia
- ½ xícara de água
- cebola ralada
- sal marinho
- salsa
- 2 colheres de óleo
- 1 ½ cenoura ralada
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1 ovo

Modo de preparo

Misturar bem, fazer as almôndegas, assar em assadeira untada. Cozinhá-las depois em molho de tomate.

04 APERITIVO DE QUEIJO DE SOJA

Ingredientes

- 1 queijo de soja
- molho de soja
- cebolinha picada
- orégano (se gostar)

Modo de preparo

Cortar o queijo de soja em pedacinhos de um por dois centímetros. Colocá-los em uma travessa, regá-los com um pouco de molho de soja, acrescentar a cebolinha picada e o orégano. Deixar de molho por 15 minutos e depois servir em recipientes apropriados: pires, pratinhos para aperitivos etc.

05 ARROZ INTEGRAL

Ingredientes

- para cada xícara de arroz, 3 xícaras de água
- 2 dentes de alho amassados
- 3 colheres (sopa) de óleo de milho ou girassol



Modo de preparo

Refogar o alho no óleo. Colocar o arroz lavado e despejar a água fervendo. Tampar a panela e baixar o fogo. Colocar o sal. Se preferir, pode acrescentar cebola, cenoura, vagem, ervilha, milho, etc. Quando a água estiver quase seca, experimentar o arroz. Se achar que está endurecido, colocar um pouco mais de água e cozinhar mais tempo.

06 ASSADO DE CENOURA COM SOJA

Ingredientes

- 2 xícaras de feijão de soja cozido
- 1 cebola pequena
- 1 xícara de aipo picado
- 1 xícara de cenoura ralada
- 1 ½ xícara de pão torrado e moído

Modo de preparo

Misturar todos os ingredientes e levar ao forno para assar. Sirva com molho, se preferir.

07 ASSADO DE ESPINAFRE

Ingredientes

- 1 maço de espinafre
- 1 xícara de aveia
- 3 colheres de óleo
- 3 colheres de farinha de trigo integral
- 1 cebola picada
- 1 ovo
- ½ xícara de leite de soja
- 1 dente de alho amassado
- 2 tomates picados
- sal marinho a gosto



Modo de preparo

Lavar o espinafre e cortar bem miúdo. Misturar todos os ingredientes e por último as claras em neve. Assar em forma untada até ficar dourado.

08 ASSADO DE LENTILHAS

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de lentilha (cozida na véspera)
- 1 xícara de tofu
- 1 cebola média ralada
- 1 xícara (chá) de nozes ou castanhas -do-pará moídas
- 1 xícara de miolo de pão integral picado
- 2 dentes de alho amassados
- ½ colher (chá) de louro em pó
- 1 colher de shoyo
- 2 ovos batidos
- cheiro-verde
- sal marinho

Modo de preparo

Misturar todos os ingredientes, os ovos por último. Levar para assar em forma untada e enfarinhada, ao forno médio, por 30 minutos.

Ingredientes

- 2 xícaras de resíduo de soja (a massa que sobrou do leite de soja) ou 1 xícara de soja cozida e amassada.
- 6 espigas de milho verde
- 1 cebola ralada
- 2 dentes de alho
- 1 colher (chá) de óleo
- ½ xícara de leite de soja ou água
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 3 colheres de aveia
- 2 ovos, cheiro-verde e sal

**Modo de preparo**

Cortar o milho verde e refogar no óleo, cebola, alho e sal. Acrescentar um pouco de água e deixar cozinhar. Juntar, então, o leite de soja ou água e o resíduo de soja ou a soja amassada. Adicionar o cheiro verde e os outros ingredientes. Assar em forma untada por 40 minutos.

10 ASSADO DE TOFU

Ingredientes

- 2 xícaras de tofu (queijo de soja)
- 1 xícara de tomates picados
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 cebola ralada (ralo grosso)
- 3 colheres de shoyo
- 1 colher de louro
- 1 ovo batido
- 1 colher de farinha de trigo integral
- ½ xícara de nozes picadas
- sal marinho
- cheiro-verde



Modo de preparo

Fritar a cebola no óleo. Juntar o tomate batido no liquidificador, a folha de louro e o shoyo. Deixar cozinhar levemente e retirar do fogo. Acrescentar o tofu desmanchado e os ovos batidos. Juntar os demais ingredientes e colocar em uma travessa untada e assar em forno médio por 40 minutos.

11 ASSADO DE TRIGO PARA KIBE

Ingredientes

- 400g de trigo para kibe
- 3 tomates
- 2 colheres de farinha de trigo integral
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picadinha
- 1 ovo batido
- 1 folha de louro
- cheiro-verde
- sal e orégano

Modo de preparo

Colocar o trigo de molho na água durante 2 horas. Depois escorrer e esparramar bem. Refogar a cebola no óleo e misturar todos os ingredientes. Colocar em forma untada e assar por 40 minutos.

12 BIFE DE SOJA

Ingredientes

- 1 xícara de soja cozida e amassada
- 2 batatas cozidas e amassadas
- 1 ovo batido
- 1 colher de farinha de trigo integral
- 1 cebola ralada
- 2 dentes de alho amassados
- cheiro-verde
- sal a gosto

Modo de preparo

Misturar e amassar bem os ingredientes. Fazer pequenos bifes chatos e assar em forma untada. Se preferir, colocar molho de tomate e orégano por cima e assar novamente.

13 BIFE DE CENOURA

Ingredientes

- 2 cenouras grandes
- 1 ovo
- 1 tomate sem pele picadinho
- salsa, cheiro-verde, cebola
- ½ xícara de leite de soja
- 3 colheres de farinha de trigo integral
- alho, azeitonas e sal marinho
- 2 colheres de óleo
- 3 colheres de farinha de aveia
- 2 dentes de alho amassados



Modo de preparo

Ralar a cenoura em ralo fino. Bater o ovo inteiro com leite e todos os temperos no liquidificador, misturar tudo com a cenoura e por último as farinhas. Se ficar mole, colocar mais farinha. Misturar bem, assar em colheradas.

14 BISCOITOS DE AVEIA

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1 xícara de mel
- 1 colher (sopa) de baunilha
- 1 colher (chá) de fermento Royal
- $\frac{3}{4}$ xícara de óleo
- 1 ovo
- 4 xícaras de aveia

Modo de preparo

Misturar tudo numa tigela, amassar bem, deixar descansar por 1 hora. Abrir a massa e fazer os biscoitos. Assar em forno previamente aquecido, bem quente, por 15 minutos.

15 BISCOITOS DE FUBÁ

Ingredientes

- 100gr de fubá
- $\frac{3}{4}$ xícara de óleo
- 100gr de mel
- 1 ovo
- Farinha de trigo integral o quanto bastar.

Modo de preparo

Misturar o fubá, a manteiga, o mel e adicionar aos poucos a farinha de trigo integral até conseguir o ponto de enrolar. Fazer bolinhas, amassar com o garfo, colocar em tabuleiro untado e levar ao forno.

16 BISCOITOS DE POLVILHO

Ingredientes

- 2 copos de polvilho
- 1 copo de farinha de trigo integral
- 1 copo de mel
- $\frac{3}{4}$ copo de óleo
- 1 ovo inteiro



Modo de preparo

Misturar tudo. Amassar e enrolar. Assar rápido, em forno moderado. Não precisa untar a forma. Duas receitas corresponde a um pote cheio.

17 BOLINHOS DE CEVADA

Ingredientes

- 1 xícara bem cheia de grãos de cevada cozida (sobra)
- 3 ou 4 colheres (sopa) de farinha de trigo integral
- 1 colher (sopa) rasa de tahine
- sal marinho
- água

Modo de preparo

Amassar bem a sobra de cevada umedecida com água, farinha de trigo integral, tahine e sal. Quando a massa estiver pronta, formar os bolinhos e fritar em óleo de soja quente.

Ingredientes

- ½ xícara de arroz integral cozido e amassado
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo sarraceno
- 1 colher (chá) de missô
- 1 colher (chá) de tahine
- orégano
- sal marinho

**Modo de preparo**

Fazer no fogo um mingau bem pastoso de farinha de trigo sarraceno (diluir em pouca água, colocar sal e cozinhar).

Pronto o mingau, juntar o arroz. Adicionar o missô e o tahine. Picar a cebola bem fina e juntar à massa um pouco de orégano. Colocar em forminhas untadas com óleo de soja e assar ao forno.

19 BOLINHOS DE BATATA DOCE

Ingredientes

- ½ quilo de batata doce
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo integral
- 1 colher (café) de sal marinho
- 1 colher (sopa) de manteiga de gergelim (tahine)



Modo de preparo

Cozinhar as batatas em água e sal, previamente descascadas e cortadas em miúdo. Quando estiverem cozidas, escorrer a água, passar no espremedor, juntar o tahine, temperar com sal e adicionar o ovo ligeiramente batido. Misturar bem, levar ao fogo mexendo sempre para unir mais a massa. Deixar esfriar. Fazer os bolinhos, passar em farinha de trigo integral e fritar em óleo de soja abundante e bem quente.

Ingredientes

- ½ xícara de tofu
- 1 xícara de água
- 3 colheres (sopa) de cacau
- 2 xícaras de mel
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 colher (café) de baunilha
- ½ xícara de óleo
- 2 xícaras de farinha de trigo integral
- 1 colher (sopa) de fermento Royal
- 1 pitada de sal marinho

**Modo de preparo**

Misturar o mel, o cacau, a água, o óleo, o fermento, o sal e, por último, a farinha e o tofu. Colocar para assar em forno pré-aquecido por 20 minutos.

Ingredientes

- 3/4 xícara de óleo
- 1 ovo
- 1 xícara de mel
- 1 copo de leite de soja
- 1 colher de limão
- 3 xícaras de farinha de trigo integral
- 3 colherinhas de fermento Royal

**Modo de preparo**

Misturar os ingredientes secos com o óleo, juntando o mel e o ovo inteiro. O limão é opcional. Adicionar o fermento, intercalando com o leite de soja.

Colocar em forma untada e assar por 15 minutos em fogo alto e por 60 minutos em fogo brando.

Se quiser bolo de chocolate, misturar à farinha 3 colheres de sopa de cacau.

Ingredientes

- 1 xícara de mel
- $\frac{3}{4}$ de copo de óleo
- 2 ovos
- 1 xícara de água
- 2 xícaras de farinha de trigo integral
- 1 xícara de aveia fina
- 1 colher de canela em pó
- 4 bananas nanicas
- 1 colher (sopa) de fermento Royal

Modo de preparo

Bater o mel com o óleo e as gemas. Colocar as bananas amassadas. Acrescentar a farinha e a aveia, alternando com água. Juntar o fermento, a canela e por último as claras batidas em neve. Colocar em uma assadeira de pudim untada com óleo e farinha e assar em forno médio por 30 minutos.

Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de trigo integral
- 1 xícara de mel
- 1 ovo
- $\frac{1}{2}$ xícara de cacau em pó
- $\frac{1}{2}$ copo de óleo
- 1 colher (sopa) de fermento Royal
- 2 xícaras de água morna

Modo de preparo

Misturar tudo em uma tigela, colocar em forma untada. Assar em forno médio por 30 minutos.

24 BOLO DE CENOURA

Modo de preparo

Bater no liquidificador:

- 3 cenouras médias,
- $\frac{3}{4}$ xícara de óleo
- 2 colheres (chá) de fermento Royal,
- 2 ovos inteiros.

Despejar tudo em uma bacia e adicionar 2 xícaras de farinha de trigo integral e 1 xícara de mel. Bater bem. Assar em forma redonda.

25 BOLO DE NOZES

Ingredientes

- 2 copos de farinha de trigo integral com 1 colher de sopa de fermento Royal
- $\frac{3}{4}$ xícara de óleo
- 1 copo de mel
- 1 copo de leite de soja
- 1 colher (sopa) de baunilha
- 1 ovo batido

Recheio

- $\frac{1}{2}$ copo de nozes picadas com 1 colher (sobremesa) de canela
- 2 $\frac{1}{2}$ colheres (sopa) de mel

Modo de preparo

Misturar bem batendo todos os ingredientes. Colocar metade da massa na forma e espalhar metade do recheio por cima. Cobrir com o resto da massa e espalhar bem o resto do recheio por cima para formar uma crosta. Assar por 45 minutos a 200°C.

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo integral
- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de leite de soja
- $\frac{3}{4}$ xícara de óleo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de salsicha de soja
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de azeitonas pretas picadas
- 3 colheres (sopa) de salsa picada
- 3 colheres (sopa) de pimentão vermelho picado

**Modo de preparo**

Bater no liquidificador o leite, o óleo e os ovos. Colocar em uma tigela a farinha e o fermento e acrescentar a mistura do liquidificador. Junte a salsicha, as azeitonas, a salsa e o pimentão, misturando bem.

Colocar em forma untada e enfarinhada. Assar em forno médio (180°C) por cerca de 35 minutos.

27 BOMBOCADO COM RESÍDUO DE SOJA

Ingredientes

- 2 xícaras de resíduo de soja
- 2 xícaras de coco ralado
- ½ xícara de mel
- 2 ovos
- 1 colher (chá) de óleo



Modo de preparo

Misturar o coco, o resíduo de soja, as gemas, o mel e o óleo. Misturar bem e acrescentar as claras em neve. Levar para assar em assadeira untada ou em forminhas de papel em forno médio por 30 minutos.

28 CARNE DE SOJA

Ingredientes

- 250g de carne de soja
- 2 cebolas picadas
- 3 tomates picados
- 2 folhas de louro
- 1 pimentão picado
- sal a gosto
- 1 prato de salsinha picada
- 2 colheres de azeite de oliva ou óleo



Modo de preparo

Colocar o P.V.T em água fervente e deixar hidratar durante 15 minutos. Escorrer a água e colocar em uma panela com a cebola, o tomate, o pimentão, o louro e o sal. Deixar refogar bem. Acrescentar, então, a salsinha e o azeite. Este produto pode ser substituído por qualquer receita de carne moída.

Levar ao processador ou liquidificador 300g de azeitonas e 1 dente de alho. Bater até virar creme.

Ingredientes

- 200g de bardana (gombo)
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) de shoyu
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo integral
- 1 folha de louro
- sal marinho
- água



Modo de preparo

Lavar e picar a bardana. Em uma panela à parte, preparar um refogado com cebola e óleo de soja. Quando a cebola dourar, acrescentar a bardana, o shoyu, o louro, a água e o sal marinho a gosto. Deixar ferver até que a bardana fique cozida. Dissolver parte da farinha de trigo integral em água e jogar aos poucos na panela onde está a bardana até formar um creme não muito grosso. Retirar da panela e servir. Pode-se também passar a bardana já cozida no liquidificador e depois preparar o creme com a farinha de trigo integral dissolvida em água.

31 CROQUETES DE AVEIA

Ingredientes

- 2 xícaras de aveia integral em flocos
- 1 cebola picada
- cheiro-verde picado
- 1 colher de farinha de trigo integral
- sal marinho
- 1 xícara de água ou caldo de legumes de sobra
- 1 colher de azeite ou óleo
- 1 ovo
- molho de soja

Modo de preparo

Deixar a aveia de molho por 2 horas na água. Juntar a cebola, o cheiro-verde e o molho de soja. Misturar bem e acrescentar a farinha de trigo integral. Temperar com sal. Juntar os ovos, misturar bem, modelar os “croquetes” e fritar em óleo.

32 CROQUETES DE ESPINAFRE

Ingredientes

- 2 xícaras de espinafre cozido
- 1 ovo cru, batido
- 3 colheres de farinha de trigo integral
- ½ cebola ralada
- 1 dente de alho
- sal marinho a gosto

Modo de preparo

Misturar tudo, se precisar colocar mais farinha. Fazer os croquetes, passar na farinha de trigo integral e assar por 20 minutos.

Ingredientes

- 3 copos de soja cozida
- 2 colheres de farinha de trigo integral
- $\frac{3}{4}$ copo americano de óleo
- 1 ovo
- 1 cebola ralada
- 4 dentes de alho amassados
- cheiro verde
- sal marinho
- 2 colheres de aveia

**Modo de preparo**

Amassar a soja cozida com um garfo, misturar os temperos. Em outra panela, colocar o óleo e a farinha de trigo integral mexendo sempre. À farinha dourada, acrescentar a primeira mistura e juntar 1 ovo. Misturar bem e deixar esfriar. Fazer os croquetes e passar no ovo e na farinha de trigo integral. Assar em forno médio por 20 minutos.

34 CROQUETES

Ingredientes

- 2 copos de resíduo de soja cozido
- 4 batatas cozidas e amassadas
- 2 colheres de farinha de trigo integral
- 1 colher de óleo
- 6 azeitonas pretas picadas
- 1 ovo
- 4 colheres (chá) de leite de soja
- 1 folha de louro

Modo de preparo

Refogar os temperos em 1 colher de óleo. Acrescentar o resíduo e o leite, deixar ferver durante um minuto. Retirar do fogo e acrescentar os demais ingredientes. Deixar esfriar e fazer os croquetes, passando-os em ovo e farinha de soja ou em mistura de 50% de farinha de soja e 50% de farinha de rosca. Assar em forma untada.

35 DOCE DE CENOURA

Ingredientes

- 2 ou 3 cenouras raladas
- mel
- 2 ou 3 cravos-da-índia

Modo de preparo

Colocar as cenouras raladas numa panela juntamente com o mel e os cravos. Acrescentar só um pouco de água, levar ao fogo lento e deixar cozinhar até soltar do fundo.

Ingredientes

- 1 xícara de soja
- 1 xícara de água
- 2 xícaras de resíduo de soja
- cebola ralada, cheiro verde, azeitonas, castanhas-do-pará moídas
- sal marinho
- 1 colher (sopa) de óleo

**Modo de preparo**

Deixar a soja de molho à noite e, no outro dia, limpar a soja e bater no liquidificador na medida de 1 xícara de soja para 1 xícara de água. Outra opção é usar o resíduo de soja que sobrou do leite. Coar em um pano, colocar nessa massa a cebola ralada, cheiro verde, azeitonas, castanhas-do-pará moídas e sal marinho.

Levar ao forno para tostar, mexendo sempre.

- Se quiser mudar o sabor e a cor, colocar junto cenoura ralada ou beterraba ralada.
- Pode também colocar $\frac{1}{2}$ xícara de farinha de mandioca torrada.

Ingredientes

- 2 xícaras de lentilhas cozidas
- 1 xícara de migalhas de pão de trigo integral
- ½ xícara de germe de trigo
- sal marinho
- ½ cebola ralada
- farinha de trigo integral
- 2 colheres (sopa) de óleo

Modo de preparo

Amassar as lentilhas ligeiramente. Juntar as migalhas de pão, o germe de trigo, o sal e a cebola. Misturar bem. Formar 8 hamburgueses, passar na farinha de trigo. Aquecer o óleo numa frigideira e fritar os bifes até dourarem. Aproximadamente 8 porções.

Ingredientes

- 400g de queijo de soja
- 2 xícaras de aveia fina
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 2 colheres (chá) de óleo
- 1 ovo batido
- 3 colheres de farinha de aveia
- 1 cebola ralada
- 2 dentes de alho

**Modo de preparo**

Amassar tudo (passar no moedor ou triturar no multiprocessador). Se você não tiver forma de hambúrguer, fazer o seguinte: cortar um pedaço de plástico e colocar na tábua de picar. Colocar no centro uma colher da massa de hambúrguer, cobrir com outro pedaço de plástico e achatar com uma tampa. Está pronto o hambúrguer. Proceder assim até acabar a massa. Assar em forno quente. Virar para dourar os dois lados.

39 KIBE NATURAL

Ingredientes

- 400g de proteína de soja fina hidratada
- 500g de trigo para kibe
- 1 cebola ralada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher de orégano
- 5 colheres (chá) de hortelã picada
- 1 colher chá de óleo
- 100g de tofu
- sal marinho

Modo de preparo

Deixar o trigo de molho por no mínimo 1 hora; juntar a proteína já hidratada e passar no moedor ou triturador. Juntar todos os temperos. Misturar tudo, colocar em uma assadeira untada. Assar em forno médio por 25 minutos.

Obs.: Para fazer o kibe assado não precisa triturar.

40 KIBE

Ingredientes

- ½ kg de resíduo de soja
- 1 kg de trigo para kibe
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- hortelã
- sal marinho a gosto



Modo de preparo

Deixar de molho o trigo para kibe durante 1 hora na água morna. Em seguida, escorrer a água e misturar o resíduo de soja. Colocar as folhas de hortelã, orégano, salsinha e sal a gosto. Misturar bem e colocar em forma untada para assar em forno médio por 20 minutos.

41 LEITE DE SOJA

Ingredientes

- 2 xícaras de soja em grão
- 2 litros de água



Modo de preparo

Lavar a soja e deixar de molho durante a noite. No dia seguinte, limpar a soja, esfregar com as mãos e ir trocando de água, retirando a película que envolve os grãos, até sair toda a pele. Bater a soja no liquidificador com $\frac{1}{2}$ litro de água e coar em um pano de prato. Ir colocando o restante da água até sair todo o leite. Depositar o leite em uma panela funda, acrescentar canela em pau, baunilha natural ou hortelã. Cozinhar por uns 20 minutos. A massa que sobrar é o resíduo de soja, que serve para fazer pratos salgados e doces.

42 MACARRÃO INTEGRAL REFOGADO AO MOLHO DE VERDURAS

Ingredientes

- 500g de macarrão integral
- 3 folhas médias de repolho
- 1 cenoura pequena
- $\frac{3}{4}$ xícara de óleo
- sal marinho
- shoyo



Modo de preparo

Cozinhar o macarrão por mais ou menos 8 minutos até ficar “al dente”. Cozinhar as folhas de repolho, por 5 a 10 minutos, em água fervente, com um pouco de sal. Escorrer a água, cortar o repolho e a cenoura em tiras bem finas. Refogar em óleo com pouca água até os legumes ficarem macios. Refogar o macarrão em pouco óleo, em pequenas porções, sem mexer muito. Temperar com shoyu e acrescentar os legumes refogados, misturando com cuidado. Colocar o macarrão numa travessa e misturar o molho com os legumes refogados. Espalhar sobre o macarrão refogado.

Ingredientes

- 1 xícara de leite de soja
- 1 ou 2 dentes de alho
- 1 colher (sopa) de sal marinho
- $\frac{3}{4}$ xícara de azeite de oliva
- suco de $\frac{1}{2}$ limão
- óleo de girassol suficiente para dar consistência à maionese

Modo de preparo

Colocar no liquidificador o leite de soja, o alho e o sal. Acrescentar aos poucos o azeite e, em seguida, o óleo de girassol até dar consistência. Parar de bater, acrescentar o limão e misturar com uma colher.

Ingredientes

- $\frac{1}{2}$ xícara de leite de soja
- 4 azeitonas sem caroço
- 2 dentes de alho
- 1 colher (café) de sal marinho
- 2 rodela de cebola

**Modo de preparo**

Passar no liquidificador todos os ingredientes, misturando o óleo de soja devagar até fechar o buraco no centro do líquido. Para obter uma consistência maior, ao colocar numa vasilha, acrescentar algumas gotas de limão. Para variar, acrescentar cebolinha ou salsa picada.

45 MANTEIGA DE SOJA

Ingredientes

- 1 xícara de leite de soja
- 1 copinho (café) de suco de cenoura puro
- 1 colher (sopa) de sal marinho
- óleo de girassol o suficiente para dar consistência



Modo de preparo

Colocar no liquidificador o leite de soja, o suco de cenoura e o sal. Acrescentar o óleo de girassol aos poucos até dar consistência.

46 MASSA DE EMPADINHA

Ingredientes

- 3 xícaras de farinha de trigo integral
- leite de coco grosso ou leite de soja
- sal a gosto

Modo de preparo

Colocar a farinha de trigo e o sal numa vasilha e acrescentar aos poucos o leite de soja ou de coco até a massa desgrudar das mãos.

47 MASSA DE EMPADINHA COM OVO

Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de trigo integral
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de água com sal marinho
- 2 colheres (sopa) de tahine

Modo de preparo

Colocar sobre o mármore a farinha de trigo em monte, fazer uma cova no meio e colocar os demais ingredientes. Misturar com a ponta dos dedos até que tome a consistência de massa de empada. Não bater, não sovar, apenas amassar a mistura. A massa deve ficar bem ligada. Colocar a massa nas forminhas. Recheiar a seu gosto. Fazer uma tampa de massa na palma da mão, retirar e cobrir as forminhas. Levar ao forno.

48 MASSA DE PIZZA

Ingredientes

- 3 xícaras de farinha de trigo integral
- 2 xícaras de aveia
- 1 colher (chá) de sal marinho
- 1 tablete de fermento Fleishmann
- $\frac{3}{4}$ xícara de óleo
- 1 xícara de leite de soja
- 1 ovo



Modo de preparo

Misturar tudo. Abrir a massa. Colocar na forma redonda. Deixar assar um pouco. Colocar o molho de tomate e o recheio de sua preferência. Voltar ao forno até acabar de assar.

49 MASSA PARA RAVIÓLIS

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de trigo integral fina
- 1 ovo
- 1 colher (café) de sal marinho

Modo de preparo

Misturar a farinha de trigo ao sal e adicionar os ovos inteiros, um a um, até que a massa ganhe consistência. Sovar bem a massa para que fique igual. Se preferir uma massa mais macia, usar somente as gemas e, neste caso, deve-se dobrar o número de ovos. Abrir a massa com um rolo até que fique bem fina. Com o auxílio de um pires pequeno, cortar pequenas rodela, recheiar com o que preferir. Fechar os pasteizinhos tendo o cuidado de colar bem as bordas. Cozinhar em água e sal e servir com molho.

50 MASSA-BASE PARA TORTA

Ingredientes

- 2 copos de farinha de trigo integral
- 2 copos de aveia
- 1 ovo
- 1 colher (chá) de sal marinho
- 1 colher (sopa) de fermento Royal
- água para dar o ponto

Modo de preparo

Misturar todos os ingredientes, dividir a massa em duas partes. Abrir com o rolo, colocar na forma metade da massa, o recheio e a outra metade por cima. Pincelar com gema e assar.

51 MOLHO ESPECIAL PARA SALADAS

Ingredientes

- ½ copo de água
- 2 colheres de óleo
- 3 dentes de alho amassados
- 2 colheres de molho de soja (shoyo)
- 1 colher de orégano
- 1 colher de mel

Modo de preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador, se precisar, acrescentar sal. Esse molho serve para temperar os mais diversos tipos de saladas.

52 NHOQUES

Ingredientes

- meio kilo de cará
- 1 ovo
- meia xícara de farinha de trigo integral
- sal marinho

Modo de preparo

Descascar, cozinhar e passar o cará no espremedor. Juntar a farinha de trigo, o ovo e temperar com sal. Amassar bem, enfarinhar a mesa, espalhar a massa e cortar os nhoques. Colocar uma panela grande com água no fogo e deixar ferver. Colocar os nhoques na água fervendo; quando flutuarem, estarão cozidos. Retirar os nhoques da água, deixar escorrer e arrumar numa travessa, regar com molho de missô e servir quente.

Ingredientes

- 6 xícaras de água morna
- 8 xícaras de farinha de trigo integral
- 2 colheres (sobremesa) de fermento biológico
- 2 colheres (sobremesa) de pasta de amendoim
- 3 colheres (sobremesa) de mel
- sal a gosto
- baunilha

**Modo de preparo**

Juntar todos os ingredientes e bater bem. Untar formas redondas do tamanho de um prato. Colocar nas formas a massa com uma espessura de 0,5 centímetros e assar em forno aquecido a 200°C. Retirar as panquecas. Enrolar ainda quentes e guardar na geladeira por dois ou três dias. Para consumir, tornar a aquecer e servir com purê de frutas ou creme (1 xícara de leite de soja mais 1 colher de farinha de trigo integral e duas colheres de mel).

OBS.: Pode-se também fazer as panquecas em frigideira anti-aderente.

54 PÃO DE BATATA

Ingredientes

- 2 tabletes de fermento fresco
- $\frac{3}{4}$ xícara (chá) de leite de soja
- 4 colheres (sopa) de mel
- 1 ovo
- $\frac{3}{4}$ xícara de óleo
- 250g de batata inglesa, cozida e espremida
- 3 $\frac{1}{2}$ xícaras (chá) de farinha de trigo integral

Modo de preparo

Bater no liquidificador o fermento com o leite, o mel e o ovo. Despejar em um recipiente e acrescentar os demais ingredientes. Amassar bem até soltar das mãos. Deixar crescer por 20 minutos. Modelar os pãezinhos, colocar em tabuleiro untado e deixar crescer por 50 minutos ou até dobrar de volume. Pincelar com ovo ligeiramente batido e levar ao forno para assar por aproximadamente 20 minutos.

55 PÃO DE CEBOLA

Ingredientes

- 3 xícaras de farinha de trigo integral
- 1 xícara a $\frac{1}{2}$ de água morna
- 6 colheres de tahine
- 2 cebolas grandes em rodela
- 1 tablete de fermento fleishmann
- 1 colher (café) de sal



Modo de preparo

Misturar a farinha com o sal, juntar o tahine, o fermento dissolvido em meia xícara de água restante. Misturar bem e bater com a palma das mãos até soltar da vasilha. Cobrir com um pano e deixar descansar durante 1 hora. Colocar em forma untada com óleo. Cortar a cebola em rodela finas, arrumando-as sobre a massa e colocando por cima um pouco de azeite. Deixar a massa crescer e depois levar ao forno quente por 60 minutos.

Ingredientes

- 1 xícara de soja crua e limpa
- 2 tabletes de fermento ou 2 colheres (sopa)
- 5 colheres de óleo
- 4 colheres de mel
- 1 colher de sal marinho
- 3 copos de água morna
- farinha de trigo integral (o suficiente para dar o ponto e desgrudar das mãos).

**Modo de preparo**

Bater no liquidificador a soja com os 3 copos de água morna, até a soja ficar bem triturada. Despejar em uma bacia ou tigela, acrescentar o óleo, o sal, o fermento e o açúcar mascavo ou mel. Misturar bem e ir colocando a farinha até a massa desgrudar das mãos. Amassar bastante e bater em uma superfície firme. Cobrir a massa e deixar crescer até dobrar de tamanho. Untar a mesa ou pia com óleo. Dividir a massa em 4 partes e fazer pães, colocar para crescer novamente até a forma ficar bem leve. Assar em forno médio por mais ou menos 40 minutos. Quando começar a dourar, baixar o fogo.

Ingredientes

- 2 copos de água morna
- $\frac{3}{4}$ copo americano de óleo
- 2 tabletes de fermento Fleischmann
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) rasa de sal marinho
- 1 colher (sobremesa) de mel
- 1 copo de aveia
- 1 copo de farinha de centeio
- 4 copos de farinha de trigo integral
- $\frac{1}{2}$ copo de semente de linhaça ou gergelim

**Modo de preparo**

Dissolver o fermento na água morna, acrescentar o restante dos ingredientes e amassar até soltar das mãos.

Colocar na forma de pão, tampar com um pano e deixar crescer por 2 horas. Colocar para assar em forno pré-aquecido por 30 minutos (fogo médio).

Ingredientes

- 3 copos de farinha de trigo integral
- 1 copo de farinha de aveia
- 2 colheres (chá) de sal marinho
- 2 copos de água
- 3 colheres (sopa) de óleo
- um pouco de leite de soja

**Modo de preparo**

Peneirar as farinhas, acrescentar o óleo, misturar bem, esfregando com as mãos fazendo uma farofa. Dissolver o sal em um copo de água, misturar aos poucos com a farofa. Caso necessário, acrescentar o outro copo de água, aos poucos.

Juntar a massa sem amassar, formar um retângulo, cortando três vezes. Juntar a massa novamente. Polvilhar com farinha integral, colocar em um saco plástico.

Deixar descansar por 30 minutos à 1 hora. Pode guardar na geladeira. Abrir a massa numa espessura de 3 mm. Não é necessário untar a forma. Rechear com legumes, fechar a massa em pastel. Assar em fogo médio para forte, durante 40 minutos.

59 PATÊ DE ABACATE

Ingredientes

- 1 abacate médio
- 1 dente de alho
- sal a gosto

Modo de preparo

Bater tudo no liquidificador

60 PATÊ DE BERINJELA

Ingredientes

- 1 berinjela grande
- 1 dente de alho
- 1 pitada de orégano
- 3 colheres de azeite de oliva ou óleo
- sal a gosto



Modo de preparo

Colocar a berinjela inteira no forno e virar alternadamente a fim de ficar totalmente assada. Tirar a pele, juntar aos outros ingredientes e bater tudo no liquidificador.

61 PATÊ DE CENOURA COM AZEITE

Ingredientes

- 3 cenouras cozidas
- 1 dente de alho
- 3 colheres (chá) de azeite de oliva ou óleo
- sal e salsinha a gosto



Modo de preparo

Bater tudo no liquidificador.

62 PATÊ DE CENOURA

Ingredientes

- 4 cenouras cozidas ligeiramente
- 100 grs. de tofu
- 2 dentes de alho
- 2 tomates picados
- 1 cebola
- sal, cheiro verde
- 2 colheres de óleo poli não saturado prensado a frio

Modo de preparo

Refogar a cebola no óleo, o alho, tomate, louro e sal, mas sem apurar muito. Retirar do fogo, juntar os ovos e a cenoura cozida. Colocar essa mistura aos poucos no liquidificador em movimento. Por último, juntar o cheiro verde.

Ingredientes

- 2 medidas de pão integral velho amolecido com água fervente
- 1 medida de creme de gergelim
- 1 dente de alho
- sal e salsinha a gosto

**Modo de preparo**

Bater tudo no liquidificador

Ingredientes

- ½ kg de grão de bico colocado de molho na véspera
- 3 colheres (chá) de tahine
- temperos a gosto (alho, cebola, cheiro-verde, limão, sal marinho, etc.)

Modo de preparo

Cozinhar o grão de bico até amolecer bem. Juntar os temperos e bater no processador ou liquidificador até obter consistência cremosa.

65 PATÊ DE TOFU

Ingredientes

- 250g de tofu
- 1 dente de alho
- 10 azeitonas descaroçadas
- sal e salsinha a gosto

Modo de preparo

Bater tudo no processador ou liquidificador

66 PATÊ DE TOFU COM SOJA

Ingredientes

- ½ kg de tofu fresco
- ½ copo de leite de soja
- 12 azeitonas pretas ou cheiro-verde
- 1 colher de salsinha
- sal marinho



Modo de preparo

Bater tudo no liquidificador

Ingredientes

- 2 xícaras de cenoura crua ralada
- ½ xícara de fubá
- 1 ovo
- 1 colher (café) de sal marinho
- 2 colheres de óleo de gergelim
- ½ xícara de leite de soja

**Modo de preparo**

Misturar a cenoura ralada com o fubá. Bater as claras dos ovos, misturar as gemas, sal, óleo, leite e, por fim, a clara em neve com a massa de cenoura e fubá. Colocar tudo numa forma de pudim untada e cozinhar em banho-maria por 30 a 40 minutos.

Ingredientes

- 1 colher (café) de casca de laranja ralada
- 2 xícaras de farinha de trigo integral
- ½ xícara de abóbora okaído ralada
- 1 colher (sopa) de mel puro
- 2 xícaras de uvas passas
- ½ tablete de fermento fresco “biológico”
- água morna
- 2 colheres (sopa) de óleo

Modo de preparo

Dissolver o fermento com o açúcar mascavo na água morna, acrescentar o óleo e bater até formar um creme. Adicionar, então, os demais ingredientes e colocar água se for preciso para que forme uma massa grossa. Colocar tudo numa forma untada e cozinhar em banho-maria por umas três horas. Pode ser servido com ameixa preta em calda de açúcar mascavo.

Ingredientes

- ½ xícara (chá) de mandioca ou batata cozida e amassada
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1 xícara (chá) de farinha de aveia
- 1 ovo
- 1 xícara de óleo

Recheio

- 2 ovos
- 250g de tofu picado
- 1 pitada de noz-moscada moída
- ½ xícara de milho
- 200g de brócolis cozido e picado
- 1 cenoura média cozida e picada
- ½ xícara (chá) de cebolinha verde picada
- sal a gosto

**Modo de preparo**

Colocar em uma tigela a mandioca, a farinha de trigo e o sal, juntar a aveia e misturar. Depois colocar o ovo e o óleo. Trabalhar a massa por 5 minutos e deixar descansar por 30 minutos na geladeira.

Recheio: Colocar no liquidificador os ovos, o tofu, a noz-moscada e o sal. Bater tudo até obter um creme. Reserve.

Espalhar sobre a massa o milho, o brócolis e a cenoura. Salpicar a cebolinha e despejar o creme. Voltar ao forno médio e deixar por mais 35 minutos.

Ingredientes

- ½ copo de leite de soja
- 100g de farinha de trigo integral fina
- ½ copo de aveia
- sal marinho a gosto
- 1 colher (sobremesa) de óleo

Recheio

- 100g de queijo de soja
- 10 azeitonas verdes sem caroço

**Modo de preparo**

Misturar o leite, a farinha integral, a aveia, o sal e o óleo. Levar ao fogo, mexendo sempre.

Quando o angu estiver soltando do fundo da panela, tirar do fogo e deixar esfriar. Abrir a massa depois de fria com um rolo sobre a mesa enfarinhada. Cortar com o auxílio de uma xícara ou copo e rechear. Passar na farinha integral. Fritar em óleo quente e servir.

71 SALADA DE GRÃO DE BICO

Ingredientes

- 2 xícaras de grão de bico cozido
- 1 tomate picado
- 1 pepino picado
- 1 cenoura ralada
- 1 pimentão vermelho picado
- azeitonas, cebola e sal



72 SALADA DE SOJA

Ingredientes

- 2 xícaras de grão de soja cozido
- 1 tomate picado
- 1 pepino picado
- 1 cenoura ralada (crua)
- 1 pimentão vermelho picado
- azeitonas, cheiro-verde, cebola, sal e limão
- 1 colher (chá) de óleo de milho ou azeite

Ingredientes

- 1 xícara de trigo em grão
- 2 tomates picados
- cheiro-verde
- cebola, alho, sal marinho

Modo de preparo

Deixar o trigo de molho por 12 horas. Cozinhar em panela de pressão por 25 minutos aproximadamente. Temperar ainda quente com sal e alho. Depois de frio, acrescentar o cheiro-verde, o tomate e a cebola. Servir sobre folhas de alface.

Ingredientes

- 3 berinjelas médias
- 1 colher (sopa) de shoyo
- 1 xícara de molho de tomate
- $\frac{3}{4}$ xícara de óleo
- 1 copo de creme de leite de soja

Modo de preparo

Cortar as berinjelas em quadrados e fritá-las. Acrescentar o shoyo e o molho de tomate, refogar um pouco e derramar o leite de soja por cima.

Ingredientes

- 2 colheres de farinha de trigo integral
- 3 colheres de óleo
- 1 cebola picada
- 2 xícaras de leite de soja
- 1 ovo
- 1 xícara de espinafre cozido e escorrido
- 1 colher de fermento Royal
- sal marinho a gosto

**Modo de preparo**

Dourar a cebola no óleo. Juntar a farinha e misturar bem. Retirar um pouco do fogo, misturar o leite e o sal. Mexer bem. Colocar no fogo novamente e mexer até engrossar. Retirar do fogo, colocar as gemas, o espinafre picadinho e o fermento e misturar bem. Juntar as claras em neve, levemente, e assar em uma travessa untada.

Variações

Em vez do espinafre, pode-se fazer o suflê de chuchu, cenoura, couve flor, etc.

Ingredientes

- 1 kilo de chuchu
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo integral
- 1 ovo batido
- sal marinho

**Modo de preparo**

Colocar o chuchu em água e sal marinho. Depois, escorrer a água e colocar o chuchu no liquidificador para bater junto com a farinha de trigo. Desligar o liquidificador, acrescentar o ovo batido misturando aos poucos na massa. Colocar tudo numa travessa e levar ao forno quente até dourar.

Ingredientes

- 1 xícara de trigo para kibe
- 1 pé de alface ou folhas de repolho
- 1 pepino picado
- 4 tomates picados
- cebola, cheiro-verde
- 2 folhas de hortelã (opcional)
- azeite de oliva
- sal marinho, limão

**Modo de preparo**

Colocar o trigo de molho durante 2 a 3 horas. Picar todas as verduras. Apertar bem o trigo com as mãos para sair toda a água. Misturar o trigo com as verduras, temperar e servir imediatamente.

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de grãos crus de soja (colocado de molho de um dia para o outro)
- 1,75 litro de água quente (para bater no liquidificador)
- 1 colher (sobremesa) de sal marinho
- coalhos: $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de água e duas colheres (sopa) de suco de limão

**Modo de preparo**

Escorrer a água da soja e bater no liquidificador com os 1,75 litro de água quente, colocando-a sempre aos poucos.

Retire do liquidificador, passar na peneira para extrair o leite de soja e depois passar o leite por um pano fino (tipo fralda ou algodão). Levar em uma panela ao fogo baixo, até levantar a fervura e deixar por 15 minutos. Mexer sempre para não grudar no fundo. Desligar o fogo, colocar sal e os coalhos. Deixar descansar por 15 minutos.

Passar novamente pelo saco de pano fino e deixar escorrer. A massa que formar dentro do saco deve ser colocada em forminhas próprias para queijo ou forminhas furadas. Pressionar bem e deixar um peso sobre o tofu. Leve à geladeira de um dia para outro. Retirar o peso, tirar da forma e servir.

Ingredientes

- 2 abobrinhas
- 1 ovo
- 2 xícaras farinha de trigo integral
- 1 xícara de mel
- $\frac{3}{4}$ xícara de óleo
- 1 xícara de leite de coco
- $\frac{1}{2}$ xícara de soja
- 1 colher (sopa) de fermento Royal
- sal marinho
- canela
- raspa de limão

Modo de preparo

Ralar a abobrinha com casca e deixar escorrer a água. No liquidificador, bater o ovo, o leite e o óleo. Bater o fermento, o mel, o sal e a farinha noutra vasilha. Misturar tudo. A canela, o sal e a raspa de limão misturar com o que for ralado. Pode-se fazer com ou sem cobertura de chocolate.

Ingredientes

Massa

- 2 ovos
- $\frac{3}{4}$ copo de óleo
- 1 copo de leite de soja
- 2 colherinhas de chá de fermento em pó
- 1 colherinha de sal marinho
- 1 $\frac{1}{2}$ copo de farinha de trigo integral

Recheio

- Espinafre, atum, atum com milho, ervilha, etc.



Modo de preparo

Bater tudo no liquidificador. Untar a forma e colocar metade da massa. Colocar o recheio de sua preferência e cobrir com o restante da massa. Assar por 45 a 50 minutos.

Ingredientes

- 4 maçãs médias
- 2 xícaras de farinha de trigo integral
- 1 xícara de mel
- $\frac{3}{4}$ xícara de óleo
- 1 colher (sobremesa) de canela em pó
- 1 colher (sopa) de fermento em pó Royal
- 1 ovo

**Modo de preparo**

Lavar e cortar as maçãs em fatias. Colocar o açúcar mascavo ou mel, a farinha, o ovo, o óleo, a canela e o fermento. Misturar tudo e colocar numa forma untada. Assar em forno médio por 30 minutos.

Ingredientes

- 2 xícaras de trigo para kibe
- 1 cenoura média ralada
- 1 cebola média picada
- 1 colher de azeite de oliva ou óleo
- sal a gosto

**Modo de preparo**

Lavar o trigo para kibe. Acrescentar os demais ingredientes, cobrir com água fervente (a água não deve ultrapassar o trigo). Levar para cozinhar em fogo brando até secar a água (por aproximadamente 10 minutos).

Ingredientes

- 1 repolho médio
- 1 xícara de arroz integral cozido
- 300g de carne vegetal

Modo de preparo

Ferver o repolho em uma panela com água o suficiente para cobri-lo. Cuidadosamente, retirar as folhas maiores à medida que forem amolecendo. Para fazer o recheio, misturar numa tigela: o arroz, a carne vegetal e todos os temperos até formar uma massa uniforme. Colocar um pouco de recheio em cada uma das folhas e dobrando-as como se fossem uma troxinha, prendendo-as com um palito. Arrumar tudo na panela já com o molho preparado, deixando cozinhar em fogo brando.

B I B L I O G R A F I A

- 1 - World Cancer Research Fund: " Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer:: a Global Perspective" 2007.
- 2 - World Health Organization. "Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases". Geneva, Switzerland - Abril 2003.



FUNDAÇÃO
MARIA CARVALHO SANTOS
a fonte da solidariedade

Rua São Pedro, 3125 - Ilhotas • 64001-560 • Teresina - PI - Brasil
Fone/Fax: (86) 221-8944 • www.fontedasolidariedade.com.br

A Fundação Maria Carvalho Santos – a fonte da solidariedade – é uma instituição sem fins lucrativos de apoio à saúde, em especial aos portadores de câncer de mama. Atualmente, tem ações nos estados do Piauí, Ceará e Maranhão.

Contribua com a única instituição da região que assiste aos portadores de câncer de mama. Deposite qualquer quantia na Conta Corrente 8915-X, Agência 3219-0, do Banco do Brasil, ou nos Cofrinhos da Fundação espalhados em diversos estabelecimentos comerciais de Teresina.

E se você tem câncer de mama, nós ajudamos você,
entre em contato conosco pelo telefone (86) 221-8944,
mas se você não tem, ajude a gente.