



Receitas para Vegetarianos





A Marco Zero tem como objetivo publicar obras com qualidade editorial e gráfica, consistência de informações, confiabilidade de tradução, clareza de texto, e impressão, acabamento e papel adequados. Para que você, nosso leitor, possa expressar suas sugestões, dúvidas, críticas e eventuais reclamações, a Marco Zero mantém aberto um canal de comunicação.

Entre em contato com:
CENTRAL DE ATENDIMENTO AO CONSUMIDOR
Rua Pedroso Alvarenga, 1046 – 9º andar – 04531-004 – São Paulo – SP
Fone: (11) 3706-1466 – Fax: (11) 3706-1462
www.editoramarcozero.com.br
E-mail: marcozero@editoramarcozero.com.br





Margarida Valenzi

Receitas para
Vegetarianos

MARCO ZERO





© 2004 Margarida Valenzi
Direitos desta edição reservados à
AMPUB Comercial Ltda.
(Marco Zero é um selo editorial da AMPUB Comercial Ltda.)
Rua Pedroso Alvarenga, 1046 – 9º andar – 04531-004 – São Paulo – SP
Fone: (11) 3706-1466 – Fax: (11) 3706-1462
www.editoramarcozero.com.br
E-mail: marcozero@editoramarcozero.com.br

Coordenação editorial: Elvira Castañon
Ilustrações: Yes Cabrita Estúdio
Composição: Heloisa Avilez
Revisão: Flávia Portellada e Rosamaria Affonso
Capa: Vivian Valli
Impressão: PROL Editora Gráfica Ltda.
Publicado em 2005

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Valenzi, Margarida
Receitas para vegetarianos / Margarida Valenzi. – São Paulo : Marco Zero, 2004.

ISBN 85-279-0367-9

1. Culinária Vegetariana 2. Dieta de baixas calorias – Receitas 3. Vegetarianos
I. Título.

04-5033

CDD-641.5636

Índice para catálogo sistemático:
1. Receitas vegetarianas : Culinária 641.5636

É PROIBIDA A REPRODUÇÃO

Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida, copiada, transcrita ou mesmo transmitida por meios eletrônicos ou gravações, sem a permissão, por escrito, do editor. Os infratores serão punidos pela Lei nº 9.610/98.

Impresso no Brasil / Printed in Brazil



Sumário

Prefácio	7	Musse de queijo com vinagre de ervas	44
Apresentação	8	Hambúguer de soja	45
Algumas dicas	9	Musse de tomate seco	46
Entenda os símbolos usados nas receitas	9	Nhoque de rúcula	47
Almoço e jantar para 30 dias	11	Lasanha de vegetais	48
Lanches e patês		Espaguete primavera	49
Sanduíche colorido	16	Espaguete com molho de pimentão	50
Sanduíche de ervas	17	Lasanha de legumes ao molho branco	51
Sanduíche de azeitonas	17	Salada de feijão-branco	52
Sanduíche vegetariano	18	Arroz com espinafre e queijo	53
Sanduíche de pepino	18	Arroz com laranja	54
Patê mineiro	19	Legumes com feijão-de-soja	54
Patê de salsão	19	Arroz com coração de alcachofra	55
Patê de tomate	20	Arroz com queijos e passas	55
Patê de manjeriço	20	Arroz com berinjela	56
		Arroz parisiense	57
Pratos principais		Feijão-branco bem temperado	58
Hambúguer de legumes	22	Molho quatro queijos	59
Hambúguer de abobrinha	23	Molho de cogumelos	59
Pirão de ervilha	23	Molho de legumes	60
Salada de manga	24	Molho branco	60
Bolo de legumes	25	Sopa toscana de feijão-branco	61
Abóbora recheada	26	Sopa italiana	62
Salada de broto de alfafa com feijão-fradinho	27	Sopa de brócolo	63
Panquecas de brotos de alfafa	28	Sopa fria de iogurte	63
Abobrinha à italiana	29	Sopa creme de alcachofra	64
Abobrinha recheada	30	Doces e sobremesas	
Alcachofras em conserva	31	Pudim de casca de goiaba	66
Alcachofras deliciosas	32	Musse de manga	67
Ensopado de quiabo	32	Bolo de fubá e cenoura	68
Batatas recheadas	33	Bolinhos ligeiros	68
Recheio de cogumelo	33	Bombocado com calda	69
Recheio de provolone	34	Bolo pudim	70
Recheio de requeijão cremoso	34	Bolo de mandioca	71
Berinjela com massa ao molho escabeche	35	Manga em calda	71
Berinjelas ao forno	36	Peras ao vinho	72
Bolo diferente	37	Peras recheadas	73
Cebolas assadas	38	Morangos deliciosos	73
Rocambolo de maionese	39	Frutas geladas	74
Farofa de abobrinha	39	Papos-de-anjo ao molho de framboesa	75
Musse de abacate	40	Broa de fubá	76
Quiche de acelga	41	Bolo de maracujá	77
Panqueca vegetariana	42	Bolo de milho verde	78
Flan de tomate	43	Maçãs assadas	78
		Torta de chocolate	79

Receitas (em ordem alfabética)

Abóbora recheada	26	Molho branco	60
Abobrinha à italiana	29	Molho de cogumelos	59
Abobrinha recheada	30	Molho de legumes	60
Alcachofras deliciosas	32	Molho quatro queijos	59
Alcachofras em conserva	31	Morangos deliciosos	73
Arroz com berinjela	56	Musse de abacate	40
Arroz com coração de alcachofra	55	Musse de manga	67
Arroz com espinafre e queijo	53	Musse de queijo com vinagre de ervas	44
Arroz com laranja	54	Musse de tomate seco	46
Arroz com queijos e passas	55	Nhoque de rúcula	47
Arroz parisiense	57	Panqueca vegetariana	42
Batatas recheadas	33	Panquecas de brotos de alfafa	28
Berinjela com massa ao molho escabeche	35	Papos-de-anjo ao molho de framboesa	75
Berinjelas ao forno	36	Patê de manjericão	20
Bolinhos ligeiros	68	Patê de salsaõ	19
Bolo de fubá e cenoura	68	Patê de tomate	20
Bolo de legumes	25	Patê mineiro	19
Bolo de mandioca	71	Peras ao vinho	72
Bolo de maracujá	77	Peras recheadas	73
Bolo de milho verde	78	Pirão de ervilha	23
Bolo diferente	37	Pudim de casca de goiaba	66
Bolo pudim	70	Quiche de acelga	41
Bombocado com calda	69	Recheio de catupiry	34
Broa de fubá	76	Recheio de cogumelo	33
Cebolas assadas	38	Recheio de provolone	34
Ensopado de quiabo	32	Rocambole de maionese	39
Espaguete com molho de pimentão	50	Salada de broto de alfafa com feijão-fradinho	27
Espaguete primavera	49	Salada de feijão-branco	52
Farofa de abobrinha	39	Salada de manga	24
Feijão-branco bem temperado	58	Sanduiche colorido	16
Flan de tomate	43	Sanduiche de azeitonas	17
Frutas geladas	74	Sanduiche de ervas	17
Hambúrguer de abobrinha	23	Sanduiche de pepino	18
Hambúrguer de legumes	22	Sanduiche vegetariano	18
Hambúrguer de soja	45	Sopa creme de alcachofra	64
Lasanha de legumes ao molho branco	51	Sopa de brócolo	63
Lasanha de vegetais	48	Sopa fria de iogurte	63
Legumes com feijão-de-soja	54	Sopa italiana	62
Maças assadas	78	Sopa toscana de feijão-branco	61
Manga em calda	71	Torta de chocolate	79

Prefácio

Todo domingo era assim. O jornal chegava, era desmembrado e minha mãe logo pegava o suplemento de receitas culinárias. “Olha que delícia! Viu que fácil? Essa eu vou experimentar!” Algumas receitas eram recortadas e guardadas em um caderno, um lugar seguro. Outras, depois de devidamente testadas, eram copiadas e distribuídas, com recomendações, às tias e primas.

Eu era nova ainda, longe de imaginar o que o futuro me reservava. Um dia, já formada, o trabalho me colocou à frente da autora de tantas delícias. Era Margarida Valenzi! Desconhecida e ao mesmo tempo tão íntima, eu pensei. Ambas trabalhávamos com culinária em veículos da imprensa – ela como culinária do Suplemento Feminino do jornal *O Estado de S. Paulo* e eu como editora de revistas. Estávamos sempre nos encontrando em eventos do setor. E a cada encontro íamos nos aproximando e nos conhecendo mais. Trocamos tele-

fores, conversávamos e acabou surgindo uma amizade verdadeira, e cheia de admiração da minha parte.

Margarida não é uma simples culinária. Ela é uma profissional de larga visão, criativa – e não copiativa. Seus melhores livros são pioneiros em assuntos como diabetes, hipertensão, alergias, colesterol, entre outros. Quando todo mundo estava pensando em ensinar receitas na mídia, Margarida olhava de maneira muito séria como ajudar pessoas com restrições alimentares. E isso me faz admirá-la ainda mais.

Em *Receitas para vegetarianos* ela nos oferece o que há de melhor na sua criatividade. E com certeza vamos nos banquetear com tantas delícias.

Eu, que sempre admirei, me sinto honrada e feliz de estar com ela neste livro. Parabéns, Margarida!

Suiang Guerreiro de Oliveira
Jornalista



Apresentação

Na Idade Média, a regra era quanto maior a fartura e a barriga, melhor a saúde. Hoje a grande maioria das pessoas está preocupada com a alimentação, pois a conclusão é que a fartura e a alimentação inadequada podem levar a grandes males.

Existem oito linhas de alimentação. As receitas e o cardápio que apresentamos neste livro são para os adeptos da nutrição vegetariana; neles foi eliminado todo tipo de carne, e a alimentação é constituída de hortaliças, cereais, produtos lácteos e ovos.

O mais importante na dieta é o equilíbrio; para isso, as refeições devem ser compostas de um cereal (milho, arroz, aveia, trigo), vitaminas e sais minerais, que podem ser encontradas nas raízes (cenoura, batata, beterraba, inhame, mandioca, mandioquinha, nabo, rabanete,

cará), nos frutos (pimentão, abóbora, berinjela, chuchu, jiló, abobrinha, pepino), nas folhas (alface, agrião, acelga, almeirão, catalonha, chicória, espinafre, mostarda, rúcula) e nas proteínas (lentilha, ervilha, grão-de-bico, feijão, broto de feijão, leite).

A cada dia que passa a cozinha vegetariana está angariando mais adeptos, todos em busca de uma alimentação mais saudável e com menos calorias. A cozinha vegetariana tem como base a utilização de ingredientes naturais. No cardápio vegetariano puro entram apenas frutas, hortaliças e cereais, e no alternativo também são utilizados ovos e leite.

Mesmo quem não é vegetariano pode, e deve, incluir as receitas sugeridas neste livro em seu cardápio diário. Como eu faço em casa, para meus queridos filhos, Débora e Alex, que eu amo de todo o coração.

Margarida Valenzi



Algumas dicas para aproveitar bem os legumes

-  Planeje suas compras. Para evitar desperdícios, verifique o que há na geladeira antes.
-  Faça uma lista aproveitando os produtos da estação e as promoções.
-  Prefira legumes, frutas e verduras orgânicos pois são mais benéficos à saúde.
-  Lave bem os legumes e verduras, antes de utilizá-los.
-  Cozinhe os legumes no vapor ou em pouca água.
-  Quando cozinhar legumes aproveite a água para fazer sopas.
-  Utilize o sal com moderação. Em excesso ele faz mal à saúde.
-  O exagero de temperos pode alterar o sabor do prato.
-  Aproveite as folhas do salsão e da couve-flor para preparar sopas; talos de agrião dão ótimos bolinhos; talos de espinafre são ideais para enriquecer farofas.
-  Experimente bater cascas de goiaba e abacaxi, com água, no liquidificador. Depois é só coar, adoçar a gosto e servir esses deliciosos sucos.

Entenda os símbolos usados nas receitas



Tempo de preparo



Grau de dificuldade



Rendimento



Calorias





Almoço e jantar para 30 dias

Cardápio: primeira semana

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Almoço	Salada de broto de alfafa com feijão-fradinho Bolo de carne de soja ao molho de tomate Arroz integral Mamão	Salada de folhas com molho de ervas Pimentão recheado com carne de soja Arroz com espinafre e queijo Maçã	Salada de almeirão com tomate e cebola Panquecas de broto de alfafa Arroz Uvas	Salada de três feijões Croquetes de queijo com batata Arroz Ensopado de quiabo Morangos	Hortaliças cruas ao creme de ervas Risoto de abobrinha Pêra	Salada de alface crespa com ervilhas e cogumelo Refogado de chuchu com creme de milho Arroz com queijo e passas Maracujá doce	Salada de rúcula Cozido de feijão, alcachofra, vagem e cogumelo Arroz com berinjela Peras recheadas
Jantar	Sopa creme de alcachofra Torta de cogumelos Suco de abacaxi Arroz doce	Sopa toscana de feijão Omelete de vegetais Suco de caju Maçãs assadas	Salada de legumes ao molho de ervas Batatas recheadas Arroz Suco de acerola Salada de frutas com creme de leite	Sopa de brócolo Hambúrguer de legumes Suco de <i>blueberry</i> Bombocado com calda	Salada de agrião com tomate seco Macarrão com molho de azeitonas Suco de carambola Bolo pudim	Salada de endívias Hambúrguer de abobrinha Arroz Suco de goiaba Doce de abóbora	Salada de manga com molho de queijo Bolo de legumes Suco de caju Frutas geladas

Cardápio: segunda semana

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Almoço	Flan de tomate Vagens gratinadas com queijo Arroz com coração de alcachofra Mexerica morgot	Salada de tomate, ovos e molho de azeitona Arroz à parisiense Fritada de queijo Morangos	Salada de macarrão com tomate e agrião Espaguete ao molho de pimentões Abacaxi	Salada de feijão-branco Arroz Bolo de legumes Kiwi	Salada de erva-doce Nhoque de rúcula Mamão	Tomate recheado com ricota Arroz Feijão Berinjela ao forno Manga	Salada de batata com salsa Lasanha de vegetais Papos de anjo ao molho de framboesa
Jantar	Sopa de iogurte Quiche de acelga Suco de umbu Pudim de casca de goiaba	Sopa italiana Panquecas de broto de alfafa Suco de cupuaçu Bolo de fubá e cenoura	Sopa de batata Abóbora recheada Arroz Suco de maracujá Doce de leite com queijo	Sopa de feijão Rocambolo de maionese Suco de morangos Doce de banana com chocolate	Caldo verde Alcachofras recheadas Suco de graviola Manga em calda	Berinjela com massa a escabeche Suco de <i>blueberry</i> Maçãs assadas	Sopa de cebola Panqueca vegetariana Suco de açaí Bolo de mandioca

Cardápio: terceira semana

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Almoço	Salada de alface americana com tomate Arroz Feijão manteiga Pudim de chuchu Legumes com soja Tangerina	Salada de ervilhas com tomate e ovos Brotos de soja com pimentão Arroz integral Melão	Salada de couve Arroz Feijão Panquecas vegetarianas Pêra	Musse de tomate seco Arroz Abobrinha recheada Caju	Salada de alface americana com molho de iogurte Bolo diferente Arroz Tangerina	Salada de almeirão com tomate e ovos Espaguete primavera Manga	Salada de feijão-branco Risoto de açafraão Brócolo e couve-flor ao molho branco Bolo de maracujá
Jantar	Salada de folhas com palmito e abacaxi Arroz com laranja Cebolas assadas Suco de carambola Frutas secas e frescas com coalhada	Feijão-branco bem temperado Arroz Suco de goiaba Compota de jaca	Salada de repolho, cenoura e maçã e passas Empadão de legumes Suco de melão Pêssego	Sopa de tomate Espaguete ao molho de pimentões Suco de goiaba Peras ao vinho	Sopa de agrião Fritada de tomates Cebolas assadas Suco de amora Torta de chocolate	Salada de folhas e frutas com molho de mostarda Pizza de escarola com queijo Vinho tinto Maçãs assadas com licor	Salada de folhas com palmito Hambúguer vegetariano Suco de açai

Cardápio: quarta semana

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Almoço	Salada de escarola Legumes com soja Arroz Banana prata	Ervilha à provençal (com batata e açafrão) Espaguete com molho de tomate e soja Pêssego	Musse de abacate Abobrinha à italiana Arroz Feijão Melão	Salada de legumes ao vinagrete Panqueca vegetariana Arroz Morangos	Salada de lentilha e queijo feta (queijo de cabra amassado) Arroz à grega Tangerina	Salada de laranja e nozes Talhaire vegetariano à putanesca Salada de frutas quentes	Salada de tomate, palmito, ervilhas e ovos Lasanha de legumes ao molho branco Musse de manga
Jantar	Sopa de feijão Omelete de vegetais Suco de melancia Morangos deliciosos	Cozido de legumes Arroz Suco de morangos Compota de goiaba	Salada de tomate e palmito Espaguete ao molho de pimentões Suco de jaca Creme de mamão com cassis	Sopa creme de aspargos Musse de queijo com vinagrete Legumes ao molho branco Suco de <i>blueberry</i> Bananas assadas com canela	Sopa de arroz Panquecas de broto de alfafa Suco de cupuaçu Cocada	Salada de folhas verdes e tomate seco Hambúrguer de legumes Suco de laranja	Abobrinhas à italiana Arroz Sorvete com calda de morango

Lanches e patês



- 1 beterraba grande
- 2 maçãs
- 2 cenouras médias
- 2 pães de fôrma sem casca
- 2 xícaras (chá) de maionese
- ½ xícara (chá) de salsa picada
- ½ xícara (chá) de cebolinha picada

Para decorar

- 1 xícara (chá) de azeitonas verdes recheadas com pimentão e cortadas em fatias

Sanduíche colorido

Passa a beterraba, as maçãs e as cenouras pelo ralo grosso, separadamente. Besunte as fatias de pão com maionese. Monte, em uma fôrma retangular, as fatias de pão no fundo da travessa e espalhe por cima uma camada de beterraba, e vá alternando com uma de pão, uma de maçã, uma de pão, uma de cenoura, uma de pão, uma de salsa e cebolinha, e assim sucessivamente até terminarem todos os ingredientes. Sempre que colocar o pão, pressione levemente. A última camada deverá ser de pão.

Espalhe por cima uma farta camada de maionese e decore com fatias de azeitonas recheadas.



1 hora



médio



10 porções



175 cal