



***LADERNO DE RECEITAS  
VEGANAS DE FINAL DE ANO***





# SUMÁRIO

INTRODUÇÃO .....	02
CUSCUZ MARROQUINO COM "BACON" DE COCO, TÂMARAS E DAMASCO .....	03
TOMATE CONFIT .....	05
SALPICÃO .....	07
BEEF BOURGUIGNON .....	09
BOBÓ DE PALMITO E BOBÓ DE COGUMELO .....	11
QUICHE DE BRÓCOLIS COM ALHO PORÓ .....	13
FAROFA DE CEBOLA QUEIMADA .....	15
BATATA COM ALHO E ALECRIM .....	17
RABANADA .....	19
RABANADA FIT .....	19
CRUMBLE DE MAÇÃ .....	21
TORTINHA GELADA DE CHOCOLATE COM NOZES .....	23

# INTRODUÇÃO

Chegamos a mais um final de ano! Época de muitas confraternizações, encontros e reuniões de família que são, geralmente, acompanhados de pratos bem caprichados!

Nesta época do ano, recebemos muitos pedidos de sugestões de receitas e, por isso, este ano decidimos criar uma seleção de preparações bem festivas para que qualquer pessoa possa preparar um prato bem especial, bonito e delicioso!

Aqui você encontrará receitas tradicionalmente servidas em ceias e festas de fim de ano, receitas com ingredientes naturais, receitas sem glúten e também aquelas de comer sem pensar nas calorias! Mas o que todas têm em comum é que todas são livres de produtos de origem animal e são cheias de amor!

Nós, da equipe Mercy For Animals, desejamos um fim de ano iluminado a você e sua família, e que a compaixão esteja presente em todos os momentos.



As receitas desse guia  
foram desenvolvidas por

**Bruna Nascimento,**

NUTRICIONISTA E CONSULTORA  
EM ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA  
NA MERCY FOR ANIMALS

# CUSCUZ MARROQUINO COM “BACON” DE COCO, TÂMARAS E DAMASCO

🕒 Tempo de preparo: 25 min

🍴 Rendimento: 5-8 porções

## INGREDIENTES:

- 250g de cuscuz marroquino
- 10 tâmaras secas picadas
- 15 damascos picados
- 1 xícara de coco em lascas
- 1 colher de café de páprica defumada
- 2 gotas de fumaça líquida (opcional)
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- Suco de ½ limão tahiti
- ½ xícara de salsinha picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



## Modo de preparo do “bacon” de coco:

Coloque todo o coco com a páprica em uma frigideira sem óleo e deixe no fogo baixo, mexendo sempre, até ficar levemente dourado. Se optar por utilizar a fumaça líquida, acrescente diretamente no coco depois de desligar o fogo. Ela ajuda a conferir o sabor de defumado, característico do bacon. Como o coco é rico em gordura, ele vai ficar mais sequinho quando esfriar.

## Modo de preparo do cuscuz:

Leve ao fogo 250ml de água com duas colheres de sopa de óleo. Quando ferver, desligue o fogo e acrescente os 250g de cuscuz. Aguarde até que ele absorva toda a água e use um garfo para mexer e deixar os grãos soltinhos. Acrescente o restante dos ingredientes e está pronto!

## **DICA:**

*Você pode acrescentar cebola roxa e ervilha (de preferência a comprada congelada), que também combinam com esse prato!*



# TOMATE DONFIT

🕒 Tempo de preparo: 45 min

👥 Rendimento: serve de 4-6 pessoas

## INGREDIENTES:

- 2 bandejas de tomatinhos pequenos (pode ser cereja, grape ou outros)
- 5 dentes de alho inteiros e com casca levemente amassados
- 5 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de melado ou açúcar demerara ou cristal
- 1 colher de chá rasa de sal
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher de sopa de alecrim
- 2 colheres de sopa de manjericão



## Modo de preparo:

Lave e seque os tomates. Coloque-os inteiros em uma forma grande o suficiente para que eles não fiquem sobrepostos. Acrescente o restante dos ingredientes e mexa bem. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 20 min, mexa os tomates delicadamente, deixe por mais 15 min ou até ficarem murchos e dourados. Armazene em um vidro limpo e bem fechado na geladeira.

## **DICAS:**

- *Você pode usá-los em massas, tortas, saladas ou também servir como entrada, como na imagem.*
- *Você pode usar vários tomates de cores e formatos diferentes, o que confere um aspecto final mais rústico.*



# SALPICÃO

🕒 *Tempo de preparo: 25 min*

🍴 *Rendimento: 6-8 pessoas*

## **INGREDIENTES PARA O CREME:**

- 3 colheres de sopa de extrato de soja em pó (pode ser encontrado também como leite de soja em pó sem açúcar)
- 300 ml de água
- 300 ml de óleo vegetal

## **INGREDIENTES PARA O SALPICÃO:**

- 250g de tofu defumado ralado (veja outros substitutos nas dicas ao lado)
- 2 cenouras pequenas raladas
- 2 maçãs grandes picadas em cubos
- 1 cebola roxa cortada em fatias
- ½ xícara de uva passa
- ½ xícara de cheiro verde bem picado
- 1 dente de alho
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



## **Modo de preparo:**

*Para o creme:* junte o extrato de soja, o alho e água no liquidificador. Com o liquidificador batendo, vá acrescentando o óleo aos poucos, até obter um creme firme.

*Para o salpicão:* Misture todos os ingredientes e acrescente o creme até obter a consistência desejada. Você pode escolher se prefere com mais creme, como uma maionese, ou mais sequinho. Tempere com sal, pimenta e limão a gosto.

## **DICAS:**

- *Você pode substituir o tofu defumado por proteína de soja temperada com páprica defumada ou fumaça líquida ou carne de jaca.*
- *Se tiver maionese vegana na sua cidade, você pode optar por usá-la no lugar de fazer a maionese com o extrato de soja em pó ou ainda fazer o creme com tofu batido com um pouco de água e azeite de oliva.*
- *Se você não for um grande fã de cebola, deixe as fatias de molho na água morna por 5 minutos antes de colocar no salpicão.*



# BEEF BOURGUIGNON

🕒 Tempo de preparo: 1h30min

🍴 Rendimento: serve de 7-10 pessoas

## INGREDIENTES:

- 2 xícaras de proteína de soja grande escura
- 2 bandejas ou 400g de cogumelo paris cortado ao meio
- 2 cenouras grandes cortadas em pedaços de 3 cm
- 200g de cebolas bem pequenas inteiras
- 4 colheres de sopa de shoyo
- 4 dentes de alho
- 1 xícara de molho de tomate
- 3 xícaras de vinho tinto seco
- 3 xícaras de água
- 1/3 xícara de azeite de oliva
- 1 rama de tomilho inteira
- 1 rama de alecrim inteira
- 1/2 xícara de cheiro verde picadinho
- Sal, pimenta-do-reino e cominho a gosto



## Modo de preparo:

Descasque as cebolas e refogue-as em uma frigideira com duas colheres de sopa de azeite de oliva até que fiquem bem douradas. Reserve em outro recipiente. Na mesma frigideira, refogue os cogumelos com mais duas colheres de sopa de azeite até ficarem bem dourados. Reserve. Em uma panela, ferva a proteína de soja por 3 minutos ou até que fique macia. Escorra bem em uma peneira, apertando para sair todo excesso de água. Em uma panela antiaderente, coloque 4 colheres de sopa de óleo, acrescente a proteína de soja, o shoyo, uma colher de café de cominho e refogue até dourar. Reserve em outro recipiente. Na mesma panela, acrescente a cebola, o alho, a cenoura, e deixe dourar bem. Acrescente a proteína de soja, o cogumelo, o vinho, o molho de tomate, a água, o tomilho e o alecrim, e mexa bem. Adicione sal, pimenta-do-reino e cominho a gosto e deixe ferver por 20 min em fogo médio ou até encorpar. Quando o molho estiver encorpado e o tempero ajustado, retire as ramas de tomilho e alecrim, acrescente o cheiro verde picado e está pronto para servir!

## **DICAS:**

- Se você não encontrar cebola bem pequena, você pode usar cebola normal e cortar em cubinhos.
- Se você preferir o molho um pouco mais espesso, você pode adicionar duas colheres de sopa de farinha de trigo dissolvido em uma xícara de água fria.
- Você pode servir com purê de batatas. Para fazer o purê, cozinhe bem as batatas inteiras até que fiquem bem macias. Retire a casca, amasse-as e reserve. Em uma panela, refogue alho picado no azeite de oliva e adicione as batatas amassadas. Você pode adicionar um pouco mais de água e azeite de oliva para ficar mais leve e cremoso.



# BOBÓ DE PALMITO E BOBÓ DE COGUMELO

🕒 Tempo de preparo: 1 hora

🍴 Rendimento: serve de 6-8 pessoas

## INGREDIENTES PARA O DREME:

- ½ xícara de pimentão verde picado em cubos grandes
- ½ xícara de pimentão vermelho picado em cubos grandes
- ½ xícara de pimentão amarelo picado em cubos grandes
- 3 dentes de alho picados
- 250g de aipim cozidos
- 2 tomates picados em cubos grandes
- 1 colher de sobremesa de azeite de dendê (opcional)
- 3 xícaras de água
- 200 ml de leite de coco
- 1 colher de chá de cominho
- 1 colher de sobremesa rasa de sal

## INGREDIENTES PARA O BOBÓ:

- ½ xícara de pimentão verde picado em cubos pequenos
- ½ xícara de pimentão vermelho picado em cubos pequenos
- ½ xícara de pimentão amarelo picado em cubos pequenos
- 1 cebola picada em cubos pequenos
- 2 videos de palmito em pedaços grandes - se você optar por fazer bobó de palmito
- 2 bandejas de cogumelo portobelo ou shitake fatiado - se você optar por fazer bobó de cogumelo
- 3 colheres de sopa de coentro picado



## Modo de preparo:

Em uma panela, coloque o dendê, os pimentões cortados em cubos grandes e o tomate e deixe refogar até ficarem murchos. Acrescente o aipim, a água, o leite de coco e os temperos e cozinhe por 5 minutos em fogo alto. Desligue o fogo, deixe amornar e bata tudo no liquidificador até ficar um creme homogêneo. Reserve. Em uma panela, refogue a cebola picada e os pimentões cortados em cubos pequenos, coloque o palmito e o creme. Verifique o sal e o tempero; se estiver bom, desligue o fogo e acrescente o coentro fresco picado na hora de servir.

Para o bobó de cogumelo, refogue o cogumelo em uma frigideira com duas colheres de sopa de azeite de oliva até dourar e acrescente no lugar do palmito na receita descrita anteriormente.



# QUICHE DE BRÓCOLIS COM ALHO PORÓ

🕒 Tempo de preparo: 1 hora

🍴 Rendimento: 8 fatias

## INGREDIENTES PARA A MASSA:

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de chia (opcional)
- ¾ de xícara de óleo vegetal
- Água gelada
- 1 colher de café rasa de sal

## INGREDIENTES PARA O RECHEIO:

- 1 xícara de brócolis picado
- ½ xícara de alho poró picado e mais algumas rodelas para enfeitar
- 3 dentes de alho
- ½ cebola picada
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 5 colheres de sopa de tofu firme (200g)
- 1 xícara de água
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Tomate cereja para enfeitar
- 3 colheres de sopa de cheiro verde



## Modo de preparo:

Para a massa, misture os ingredientes e vá acrescentando a água gelada até a massa ficar maleável e desgrudar da mão. Reserve na geladeira por 30 min. Depois, abra a massa e disponha em uma assadeira de quiche de 14 cm de diâmetro. Aperte a massa até que ela cubra todo interior da forma. Faça furos com um garfo na massa que está no fundo da forma para que ela não levante quando estiver assando. Asse a massa por 20 min a 180°C.

Para o recheio, bata o tofu com a água no liquidificador e reserve. Em uma panela, refogue a cebola, o alho e o brócolis até que o brócolis fique verde brilhante. Acrescente a mistura de água com tofu e cozinhe por 3 min em fogo alto, mexendo sempre. Disponha o creme sobre a massa e enfeite como preferir! Leve ao forno novamente até dourar.

## **DICAS:**

- Se preferir uma versão sem glúten, substitua a farinha de trigo por farinha de grão-de-bico.
- Caso seja difícil encontrar tofu onde você mora, você pode substituir por um creme de aveia feito de aveia batida com um pouco de água quente no liquidificador.



# FAROFA DE DEBOLA QUEIMADA

🕒 *Tempo de preparo: 15 min*

🍴 *Rendimento: serve de 6-8 pessoas*

## **INGREDIENTES:**

- *Uma cebola bem grande em fatias*
- *250ml de óleo vegetal*
- *250g de farinha de mandioca branca*
- *1 colher de chá de sal*



## **Modo de preparo:**

Aqueça o óleo em uma frigideira funda e grande o suficiente para que as cebolas não fiquem sobrepostas. Quando o óleo estiver quente, coloque a cebola toda de uma vez e deixe fritar até que fiquem bem douradas, quase queimando mesmo, pois assim elas ficam crocantes depois (mas não deixe queimar realmente senão fica amargo)! Quando as cebolas estiverem no ponto, acrescente as 250g de farinha de mandioca, o sal e mexa bem em fogo médio até misturar bem os ingredientes. Deixe a farofa no fogo por mais 4 min, mexendo sempre, ou até ficar dourada. Desligue o fogo e está pronto!

# ***DICA:***

*Você pode fazer com farinha de milho e acrescentar cheiro verde que também fica uma delícia!*



# BATATA COM ALHO E ALECRIM

🕒 *Tempo de preparo: 1 hora*

👥 *Rendimento: serve de 6 - 10 pessoas*

## **INGREDIENTES:**

- 6 batatas monalisa ou inglesa
- 2 ramos de alecrim
- 1 xícara de azeite de oliva
- 5 dentes de alho amassado
- 1 cabeça de alho inteira, com o topo cortado  
(como na imagem)
- Sal e pimenta-do-reino
- 1 cebola grande fatiada em pedaços grandes



## **Modo de preparo:**

Lave as batatas e corte cada uma como se fosse cortar em fatias finas, com a casca, mas sem cortar até o final – deve sobrar cerca de um centímetro no final, sem cortar. Uma dica é colocar duas colheres de pau, uma em cada lado da batata, na hora em que estiver cortando, para evitar que o corte vá até o final! Não se preocupe se as fatias ficarem muito grudadas, elas irão se desgrudar depois de assar. Use meia xícara de azeite de oliva e acrescente o alho amassado, o sal e a pimenta-do-reino e o azeite e misture bem. Disponha as batatas, as ramos de alecrim, a cebola e a cabeça de alho em uma assadeira, sem sobrepô-los, e passe essa mistura em cima das batatas. Coloque o restante do azeite nas cebolas e no alho. Salpique mais um pouco de sal e pimenta-do-reino e leve ao forno aquecido a 180°C por 45 minutos ou até que as batatas fiquem douradinhas por fora e macias por dentro.



# RABANADA

🕒 Tempo de preparo: 20 minutos

🍴 Rendimento: 10 fatias

## INGREDIENTES:

- 2 pães francês adormecidos cortados em fatias de 1,5 cm (pode ser sem glúten, se preferir)
- 1 ½ xícara de leite vegetal
- 1 colher de sopa de polvilho doce ou amido de milho
- 2 colheres de sopa de açúcar demerara
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 1 colher de sopa de farinha de grão-de-bico (opcional)

## RABANADA FIT

*Se quiser fazer uma versão menos calórica, você pode utilizar a mesma quantidade de xylitol no lugar do açúcar e fazer no forno, dispensando o óleo de coco. Para fazer assada, deixe no forno por aproximadamente 20 minutos a 180°C, virando na metade do tempo para dourar os dois lados.*



## Modo de preparo:

Em um prato de sopa, coloque o leite vegetal, o polvilho ou amido de milho, o açúcar, a essência e a farinha de grão-de-bico. Mexa bem até que tudo se dissolva. Em uma frigideira antiaderente, aqueça uma colher de sopa do óleo de coco em fogo baixo. Mergulhe uma fatia de pão de cada vez na mistura de leite vegetal rapidamente e coloque na frigideira até ficar dourado e vire para dourar do outro lado. Esse processo leva aproximadamente 3 minutos de cada lado. Frite até que todas as fatias de pão acabem. Conforme você for fritando, o pão vai absorvendo o óleo, então reponha com a quantidade restante indicada na receita. Depois de todas as fatias estarem fritas, você pode polvilhar açúcar demerara e canela por cima e servir quente ou fria.



# DRUMBLE DE MAÇÃ

🕒 *Tempo de preparo: 50 min*

🍴 *Rendimento: 8 porções*

## **INGREDIENTES:**

- 4 maçãs grandes com ou sem casca cortadas em cubos de 1 cm
- 12 colheres de sopa de açúcar demerara
- 20 colheres de sopa de farinha de trigo
- 10 colheres de sopa de óleo de coco
- Canela em pó (opcional)



## **Modo de preparo:**

Em uma frigideira, coloque duas colheres de óleo de coco, as maçãs cortadas e uma pitada de canela em pó. Deixe fritar até dourar, em fogo médio, mexendo de vez em quando para não queimar. Em outro recipiente, misture o restante dos ingredientes, deixando o óleo de coco por último. Vá adicionando o óleo de coco aos poucos, mexendo a mistura até que fique na textura de farofa úmida. Para a preparação, disponha uma camada da farofa no fundo do ramekin ou da travessa, coloque as maçãs e cubra com mais uma camada da farofa, sem apertar. Polvilhe um pouco de açúcar demerara ou açúcar de baunilha e canela e leve ao forno a 180°C até dourar.

## **DICAS:**

- *Você pode adicionar aveia em flocos na farofa, diminuindo a quantidade de farinha de trigo.*
- *Você pode colocar uvas passas ou outras frutas secas como damasco, lascas de coco ou goji berry.*



# TORTINHA GELADA DE CHOCOLATE COM NOZES

🕒 *Tempo de preparo: 1 hora*

🍴 *Rendimento: 12 tortinhas ou 12 porções*

## **INGREDIENTES PARA A MASSA:**

- 400 g de bolacha maizena
- 120 ml de óleo de coco

## **INGREDIENTES PARA O RECHEIO:**

- 210 g de chocolate meio amargo
- 4 colheres de sopa de óleo de coco
- 100 ml de leite vegetal
- $\frac{3}{4}$  de xícara de nozes picadas
- Nozes para decorar



## **Modo de preparo:**

Em um processador ou liquidificador, processe a bolacha e o óleo de coco até ficar uma farofa solta. Essa massa irá juntar e endurecer apenas depois de ir na geladeira, não se preocupe em dar ponto agora. Disponha a farofinha no fundo das forminhas, apertando bem com as pontas dos dedos. Para o recheio, derreta o chocolate em banho-maria e adicione o óleo de coco, o leite vegetal e as nozes. Disponha o recheio nas forminhas, decore com as nozes restantes e leve a geladeira ou congelador até que endureça.

## **DICAS:**

• Se tiver com dificuldade de desenformar, você pode passar a forminha rapidamente na chama do fogão para derreter as beiradas e soltar da forma.

• Você pode substituir o leite vegetal e o óleo de coco por 180ml de creme de soja.





MERCY FOR  
ANIMALS

