



EBOOK - 10 Deliciosas e saudáveis receitas Vegan



Olá a todos!!

Este maravilhoso EBOOK pretende inspirar-vos a fazerem pratos deliciosos, nutritivos e 100% vegetais.

Todas as receitas foram desenvolvidas por nós, e foram feitas e testadas com muito Amor.

Que ninguém tenha dúvidas, que a nossa atitude muda o Mundo, podendo transformá-lo num Planeta mais Sustentável, preservando a biodiversidade e os recursos naturais e desacelerando alterações climáticas globais.

Porque somos Natureza, usamos as propriedades dos alimentos para uma ter uma vida plena, com Saúde e Felicidade!

Com Carinho

Equipa Outros Montes

Para este ebook selecionámos:

- Papas de aveia sem glúten com laranja e amêndoas
- Panquecas de aveia, maçã e Veggie Eggs
- Pão de cenoura e arandos
- Lassi de manga e leite de coco
- Sumo detox com banana e espinafres
- Granola caseira de amêndoas e arandos
- Caril de Grão com Leite de Coco com Curcuma Mix
- Bavaroise de coco e frutos vermelhos
- Bolachas de manteiga de amendoim e cacau
- Brownie de feijão preto e cacau

Espero que gostem!

Papas de aveia sem glúten com laranja e amêndoas

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de aveia sem glúten Outros Montes
- 1 chávena de leite de amêndoas
- 1 banana madura
- Raspa de meia laranja
- Sumo de 1 laranja

Para topping:

- Amêndoas Outros Montes,
- 1 colher de de sopa de manteiga de Amendoim Oskri e rodela de banana e laranja



CONFEÇÃO

Junta todos ingredientes e tritura.
Coloca o topping a gosto.

Sabias que ao retirares o glúten da tua alimentação atenuas o inchaço abdominal?



Panquecas de aveia, maçã e Veggie eggs

INGREDIENTES

- 15 gr de Veggie Eggs Outros Montes
- 1 maçã
- 50 gr de farinha de aveia
- 100 ml de bebida vegetal (aproximadamente)
- Canela em pó Outros Montes a gosto



CONFEÇÃO

Reduza a maçã em puré.

Junta os Veggie Eggs com a bebida vegetal, mistura bem e deixar repousar 5 minutos.

Tritura todos os ingredientes na liquidificadora ou bimby até obteres uma mistura homogénea.

Numa frigideira anti-aderente e untada com um pouco de óleo de côco, prepara as tuas pancakes até ficarem cozinhadas e adquirirem uma cor dourada.

Acompanha as pancakes com fruta fresca.



Pão de Cenoura e Arandos

INGREDIENTES

- 1 Cenoura Média
- 1/2 Chávena de Água
- 10 Colheres de Sopa de Flocos de Aveia Sem Glúten Outros Montes
- 2 Colheres de Sopa de Arandos Outros Montes
- 3 Colheres de Sopa de Coco Ralado Outros Montes
- 5 Colheres de Sopa de Farinha de Arroz
- 1 Colher de Sopa de Psílio Outros Montes
- 1 Colher de Sobremesa de Fermento
- Sal q.b



CONFEÇÃO

Este delicioso pão é isento de alergénios e não tem glúten, pelo que é uma receita segura para todas as famílias!

1. Coze a cenoura. Reduz a puré com a ajuda de uma trituradora.
2. Reduz os Flocos de Aveia num processador a farinha.
3. Mistura as farinhas com o fermento e com o Psílio. Junta a água e amassa bem,
4. Acrescenta a cenoura, o coco ralado e o sal. Volta a amassar. Adiciona os arandos vermelhos.
5. Forma uma bola com a massa e forra o tabuleiro com papel vegetal.
6. Leva ao forno pré-aquecido cerca de 30 minutos.



Lassi de manga e Leite de Coco

INGREDIENTES

- 1/2 manga
- 2 colheres de sopa de Leite de Coco em pó Outros Montes
- 200 ml de água quente
- 1 colher de café de Sementes de Chia Outros Montes
- Tâmaras em pó Outros Montes a gosto



CONFEÇÃO

Para o lassi de manga, numa liquidificadora mistura 1 colher de sopa, a manga e 100 ml de água quente e tritura.

Para o pudim, na véspera à noite, junta 1 colher de sopa de leite de coco, 100 ml de água quente, as sementes de chia e as tâmaras. Mistura bem e reserva durante a noite no frio.

De manhã, junta o lassi de manga ao pudim de chia, e coloca como toppings 1 colher de café de manteiga de amendoim da Oskri e mirtilos Outros Montes.

Uma gulodice nutritiva e sem culpa!



Sumo Detox com Banana e Espinafres

INGREDIENTES

- 1 banana madura
- 1 colher de sopa de Mistura Detox
Outros Montes
- 1 punhado de folhas de espinafres
- Água Fresca



CONFEÇÃO

Tritura tudo numa liquidificadora e bebe de imediato.

Se puderes beber em jejum melhor, pois potencia a ação detox.

Esta combinação para é um clássico delicioso.

Granola Caseira de Amêndoas e Arandos

INGREDIENTES

- 2 chávenas de Flocos de Aveia sem glúten Outros Montes
- 100 gr de Amêndoas Outros Montes
- 80 gr de Arandos Outros Montes
- Geleia de arroz ou agave q.b
- 1 colher de sopa de Óleo de Coco
- Canela em Pó Outros Montes q.b
- Pepitas de Cacau Outros Montes



CONFEÇÃO

Mistura todos os ingredientes, exceto os arandos num tabuleiro forrado com papel vegetal.

Leva ao forno durante 20 minutos a 180°C. vai mexendo em cada 10 minutos.

Adiciona os arandos e mistura.

Ótimo como snack proteico ou para acompanhar com iogurte.



Caril de Grão com Leite de Coco e Curcuma Mix

INGREDIENTES

- 400g Grão cozido
- 2 Colheres de Sopa de Leite de Coco com Curcuma Mix Outros Montes
- 1 Cebola
- 2 Dentes de Alho
- 1 Folha de Louro
- 1-2 Colheres de Sopa de Polpa de Tomate ou 1 Tomate despelado maduro
- 1 Courgette Pequena
- Azeite Extra Virgem q.b
- Coentros q.b
- Pimenta Preta Outros Montes q.b
- Cominhos q.b
- Caril q.b
- Sal



CONFEÇÃO

Num tacho, refoga a cebola e o alho com um fio de azeite e a folha de louro.

Quando ficar translúcida, acrescenta a polpa de tomate, um pouco de sal e mexe.

Acrescenta ao preparado o grão cozido e um pouco de água. Deixa cozinhar um pouco em lume brando e adiciona o Leite de Coco com Curcuma Mix. Junta o caril e os cominhos e mexe até dissolver completamente.

Acrescenta a courgette partida aos cubinhos, e deixa cozinhar um pouco. Rectifica os temperos e junta os coentros frescos.

Acompanha com arroz basmati e vegetais ao vapor e delicia-te com esta iguaria!



Bavaroise de Coco e Frutos Vermelhos

I N G R E D I E N T E S

- 4 Colheres de Leite de Coco em Pó Outros Montes
- 400 ml de água quente
- 400g de Frutos Vermelhos a gosto (Framboesas, Morangos, Mirtilos, Amoras, etc)
- Açúcar de Coco Outros Montes q. b.
- 3 Colheres de Sopa de Agar- agar



C O N F E Ç Ã O

Aqueça 300 ml de água até ferver e junte o Leite de Coco em Pó. Triture este preparado na liquidificadora ou varinha mágica. Junte à liquidificadora 300g de Frutos Vermelhos (reserve cerca de 100g Frutos Vermelho) e o açúcar de coco a gosto e triture novamente. Num pequeno tacho leve a restante água a ferver com as 3 colheres de sopa de Agar-agar, após fervura, mexa energicamente com a ajuda de uma colher de pau até conseguir dissolver na totalidade o Agar-agar. Junte ao preparado anterior, triture tudo e rectifique o açúcar de côco ao seu gosto. Por fim, adicione 100g dos frutos vermelhos inteiros e envolva.

Verta numa forma grande ou caso prefira, em pequenas forminhas. Leve ao frigorífico de um dia para o outro até solidificar.



Bolachas de Manteiga de Amendoim e Cacau

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de Veggie Eggs Outros Montes
- 100 ml de água
- 2 colheres de sopa de Cacau Outros Montes
- 1 chávena de flocos de aveia sem glúten Outros Montes reduzidos a farinha
- 1/2 chávena de manteiga de Amendoim Oskri
- 1 colher de sopa de Psílio Outros Montes
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Tâmaras em pó Outros Montes q.b.



CONFEÇÃO

Junta os Veggie Eggs à água, mexe bem. Reserva durante 5 minutos.

Separadamente junta a farinha, o psílio, o fermento, o cacau e as tâmaras em pó.

Adiciona os veggie eggs e a manteiga de amendoim. Mexe bem e amassa com as mãos.

Forra um tabuleiro de forno com papel vegetal e molda as tuas cookies. Leva ao forno pré-aquecido a 180°C durante 10 minutos.



Brownie de feijão preto e Cacau

INGREDIENTES

- 450 gr de feijão preto
- 2 colheres de sopa de Cacau cru em pó Outros Montes
- 6 colheres de sopa de óleo de coco ou azeite
- 150 gr de Amêndoas Outros Montes reduzidas a farinha
- 1 colher de sopa Psílio Outros Montes
- 6 colheres de sopa Eritritol Outros Montes
- 1/2 colher de café de fermento em pó
- 200 ml de leite vegetal
- 1 punhado de amêndoas e cajus inteiros Outros Montes (facultativo)
- Para decorar açúcar em pó q.b



CONFEÇÃO

Tritura tudo num processador de alimentos. Retifica o sabor, se necessário adoça mais ao teu gosto.

Leva ao forno a 180°C numa forma retangular forrada a papel vegetal durante 25 a 30 minutos.

Produtos Outros Montes Biológicos utilizados

- Açúcar de Coco
- Amêndoas
- Arandos
- Aveia sem glúten
- Cacau em Pó
- Caju
- Canela em Pó
- Coco Ralado
- Eritritol
- Leite de Coco com Curcuma Mix
- Leite de Coco em Pó
- Manteiga de Amendoim OSKRI
- Mistura Detox
- Pepitas de Cacau
- Pimenta Preta
- Psílio
- Sementes de Chia
- Tâmaras em Pó
- Veggie Eggs