

.....

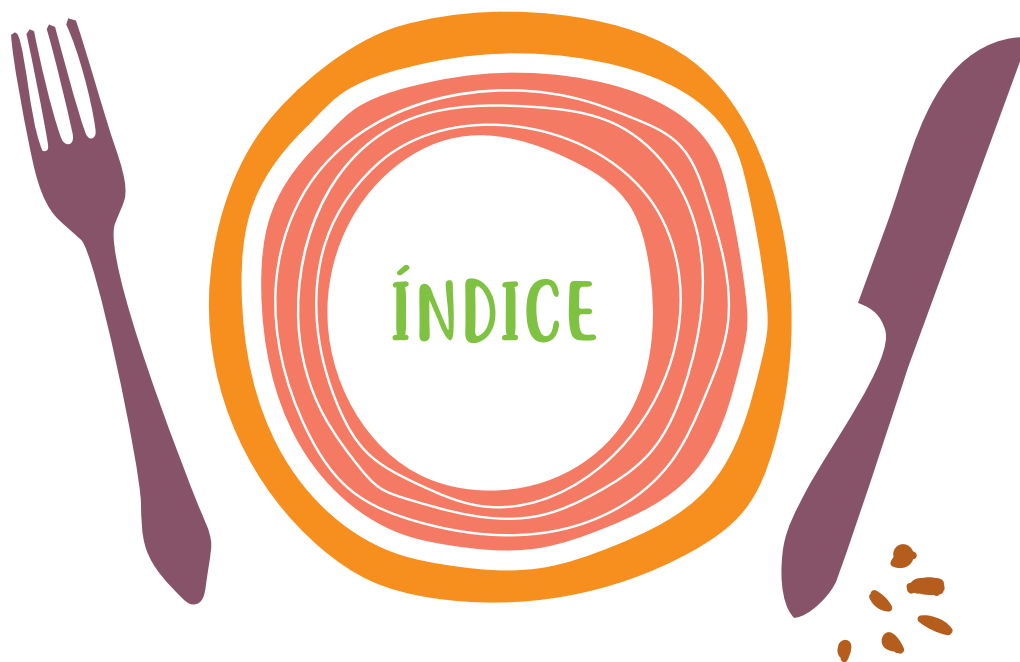
# QUARENTENA SEM CARNE

.....

RECEITAS SABOROSAS  
E NUTRITIVAS

para aguentar firme  
o isolamento  
social

GREENPEACE



Menos carne, mais saúde.....	03
Dicas de alimentação saudável.....	04
Colaboradores das receitas.....	06
Macarrão com abobrinha.....	08
Pãozinho do amor: melhor que pão de queijo!.....	09
Tagine de grão-de-bico e legumes com cuscuz de couve-flor.....	10
Arroz de açafrão com grão-de-bico, castanha de caju e tomates tostados.....	12
Lasanha vegetariana.....	13
Carpaccio de abobrinha.....	14
Moqueca vegana de banana-da-terra.....	15
Feijoada vegana.....	16
Massa vegana com pesto econômico de amendoim.....	17
Torta de abóbora com marinada de mel.....	19
Shakshuka de espinafre (ou couve) e ovo.....	21
Berinjela empanada crocante.....	22
Fusilli à bolonhesa vegana.....	23
Bolo de banana com pasta de amendoim.....	25
#ChegaDeAgrotóxicos.....	26

#### EXPEDIENTE

##### Greenpeace Brasil

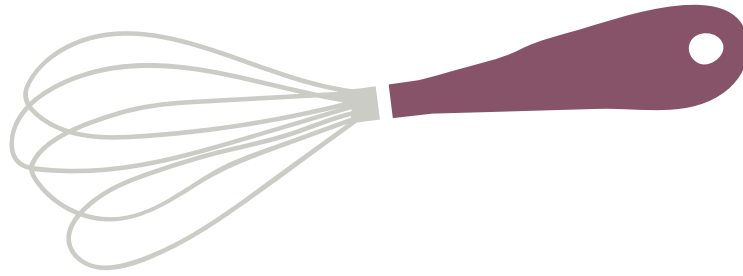
Diretor executivo: Asensio Rodrigues

Gestão: Agnaldo Almeida Vasconcellos (Operações)  
 Heloisa Mota (Engajamento), Tatiana Mischan Rodrigues (Organizacional),  
 Tica Minami (Campanhas), Vivian Fasca (Captação de Recursos)



#### "Quarentena sem Carne" é uma publicação do Greenpeace Brasil.

Edição: Rodrigo Gerhardt  
 Textos: Mariana Campos e Milena Nepomuceno  
 Imagens: Divulgação/ arquivo pessoal  
 Arte: W5 Publicidade  
 São Paulo, abril de 2020



## MENOS CARNE, MAIS SAÚDE

A epidemia da Covid-19 no Brasil levou grande parte da população a ficar em casa, tanto para se proteger como para proteger aqueles que não têm esta possibilidade. Diante desta grave crise, muitas pessoas estão aprendendo a se virar na cozinha e experimentando receitas diferentes para lidar com o isolamento. Neste e-book, nós te ajudamos a preparar refeições saborosas e nutritivas para descobrir novos ingredientes, passar o tempo com os filhos, manter a forma, aproveitar o que tem na geladeira. Assim, você enfrenta melhor não só esse momento, mas depois que a Covid-19 passar, por que não?

Convidamos um super time de chefs, nutricionistas e influenciadores da boa alimentação a compartilharem algumas de suas melhores receitas sem carne. Para quem pode escolher o que comer, o Greenpeace incentiva a redução drástica do consumo de carne e derivados. É pela nossa saúde, pelos animais e pelo meio ambiente! Afinal, a agropecuária é hoje uma das principais causas do desmatamento de florestas no mundo e responsável por aproximadamente 60% das emissões dos gases do efeito estufa que provocam as mudanças climáticas.

*“O impacto do modelo atual de produção agrícola no Brasil, especialmente de proteína animal, está no cerne do problema. Tornar viável a diminuição ou substituição da “mistura” nossa de cada dia por alimentos nutritivos, à base de plantas, é parte da solução que governos e empresas têm o dever de estimular, como direito de*

*todos e não um luxo para poucos. Para nós consumidores, em meio à quarentena que nos tira da zona de conforto, fica o convite para embarcarmos nessa aventura gastronômica e se abrir para experimentar novos sabores.”* – Adriana Charoux, porta-voz da campanha de Florestas.

Para muita gente, deixar a carne de lado significa abrir mão de algo tão habitual quanto escovar os dentes. Se é o seu caso, que tal começar aos poucos e de forma prazerosa, participando da [#SegundaSemCarne](#)? Assim, você começa a trocar a carne por outros alimentos ao menos uma vez por semana.

Esta pandemia nos obriga a refletir sobre um futuro melhor e mais justo para quando a crise passar. Nosso sistema alimentar e econômico injusto e desigual coloca as populações mais vulneráveis em constante fragilidade, como agora. A mudança no nosso consumo é um primeiro passo para induzirmos as modificações estruturais tão necessárias da produção e da indústria, e uma responsabilidade de todos - governos, empresas, sociedade. Assim criamos as condições para que todas as gerações tenham a oportunidade de viver com saúde nesse planeta tão belo.

Esperamos que você aproveite bem nossas receitas, e que valores como compaixão, solidariedade e cooperação também estejam em nossos pratos durante estes dias difíceis.

EQUIPE DO GREENPEACE BRASIL



# DICAS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

## DA NUTRICIONISTA JÉSSICA STEIN

Ainda não existe vacina contra a Covid-19, mas fortalecer o sistema imunológico por meio de hábitos alimentares saudáveis nos torna mais resistentes a doenças. A nutricionista vegana Jéssica Stein dá algumas dicas para garantirmos boa saúde durante a pandemia.

**1.**

### **Consuma alimentos naturais, evitando processados e enlatados**

A comida simples e fresca é rica em nutrientes. O tradicional prato brasileiro de arroz, feijão e salada, por exemplo, nunca fez tanto sentido.

*"A gente tem que se fortalecer com comida de verdade, a mais natural possível."*

**2.**

### **Comprar diretamente do produtor orgânico ou agroecológico, ou das redes das quais fazem parte**

Além de garantir a renda de quem produz nossa comida, grande parte dos pequenos produtores não usa veneno em sua produção, garantindo mais saúde para quem planta e para quem come.

*"É bem importante que a gente fique em menor contato com agrotóxicos e fortaleça esses produtores de orgânicos com alimentos mais próximo da gente."*

**3.**

### **Aproveite ao máximo os alimentos**

Tente aproveitar frutas, verduras e legumes de maneira integral. Assim, você garante ainda mais nutrientes e evita o desperdício.

*"Por exemplo, use a casca da banana para fazer receitas, ou pegue a casca do abacaxi e faça um chá."*

**4.**

### **Não abuse de suplementos**

A tentação de correr à farmácia e comprar suplementos vitamínicos é grande nessas horas, mas calma. Suplementos devem ser consumidos mediante prescrição médica porque, sem acompanhamento, podem fazer uma bagunça em seu metabolismo. Além disso, algumas vitaminas efervescentes vendidas em farmácia têm uma quantidade de sódio muito alta, o que é péssimo para a sua saúde.

*"Se tivermos como hábito consumir o alimento natural, não será necessário comprar vitaminas prontas. Comam frutas! Um pedacinho de mamão, banana, pêra.... Assim, vocês já garantirão vitaminas bem importantes para a imunidade."*

## 5.

### Tente tirar a carne do prato

Quanto mais alimentos de origem vegetal nas suas refeições, melhor. Assim, a gente cuida não apenas da nossa saúde, mas também do bem-estar do planeta. Se sua preocupação é em como conseguir proteínas, as leguminosas são uma ótima fonte: feijões e lentilhas de todos os tipos e cores, grão de bico, soja, ervilha e amendoim.

*"Junto com as leguminosas, podemos aumentar a absorção de proteínas através de cereais como trigo, arroz e aveia."*

## 6.

### Conte com alimentos aliados

Alimentos como alho, limão, gengibre e cúrcuma (também chamada de açafrão-da-terra) são excelentes aliados para fortalecer nossa imunidade. Mas não precisa exagerar na dose, continue usando-os normalmente em suas refeições.

*"Os alimentos aliados só serão eficazes se você já seguir uma dieta saudável"*

## 7.

### Sintomas de gripe? Evite cafeína

Se você estiver com sintomas de gripe, não é aconselhável ingerir bebidas com cafeína, como café, refrigerantes de cola e chás pretos e verdes.

*"A cafeína pode colaborar para piorar os sintomas da gripe."*

## 8.

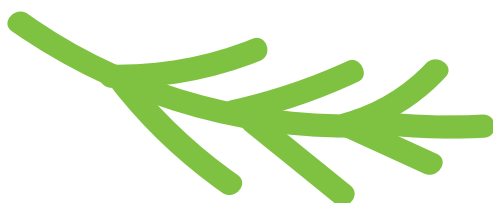
### Combata a ansiedade com opções mais saudáveis

No isolamento vem aquela vontade incontrolável de comer para lidar com a ansiedade. Tente fazer lanches que não sejam tão "porcaria" ou seja, gordurosos, processados, vazios nutricionalmente e/ou muito açucarados.

*"Para diminuir a ansiedade, vale preparar chás fitoterápicos, como chá de melissa, ou suco de maracujá. Fazer exercícios também ajuda."*

**@je\_stein\_nutriveg**  
Nutricionista com foco em  
alimentação vegana e vegetariana

SAIBA MAIS



JESSICA STEIN



# COLABORADORES DAS RECEITAS

ALANA ROX



**@alana\_rox**

Chef de cozinha e autora do best seller Diário de Uma Vegana  
[SAIBA MAIS](#)

ELISA FERNANDES



**@elisa.fernandes**

Chef de cozinha, vencedora do primeiro Masterchef Brasil e já participou do [podcast](#) sobre agrotóxicos do Greenpeace Brasil  
[SAIBA MAIS](#)

BETO ALMEIDA



**@chefbetoalmeida**

Chef de cozinha, gosta de receitas práticas no ramo da Gastronomia e da Confeitaria  
[SAIBA MAIS](#)

JANAÍNA CAETANO



**@janainout**

Chef de cozinha, ex-Masterchef e também taróloga e terapeuta  
[SAIBA MAIS](#)

IZABELA DOLABELA



**@izabeladolabela**

Uma das participantes do 'Masterchef Profissionais'. É chef de cozinha e admira as comidas funcionais  
[SAIBA MAIS](#)

**@chefraquelnovais**  
Chef de cozinha,  
ex-Masterchef,  
contribui com receitas  
para a coluna Segunda  
sem Carne do  
Greenpeace Brasil.  
[SAIBA MAIS](#)



**RAUL LEMOS**



**@raul\_lemos**  
Chef de cozinha, ex-Masterchef  
e participou do projeto  
[Food Curious](#) do Greenpeace.  
[SAIBA MAIS](#)

**RAQUEL ARELLANO**



**@raquelicias**  
Apaixonada por comida  
prática, contribui com receitas  
para o Segunda Sem Carne  
do Greenpeace Brasil e adora  
transformar as sobras em  
pratos nutritivos  
[SAIBA MAIS](#)



**JESS ROMANO**



**@jess\_romano**  
Influenciadora digital,  
vegana e ativista.  
Contribui para a coluna  
Segunda sem Carne e  
já participou de projetos  
sobre agrotóxicos com o  
Greenpeace Brasil  
[SAIBA MAIS](#)

**BIANCA NAVES**

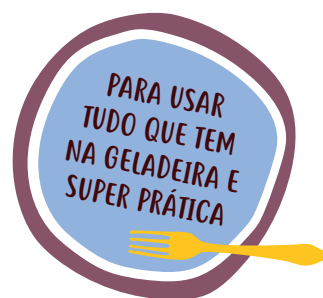


**@bianca\_nutri**  
Nutricionista e  
palestrante, dá dicas  
para quem quer  
melhorar a saúde  
através de uma boa  
alimentação  
[SAIBA MAIS](#)



# MACARRÃO COM ABOBRINHA

Por Raul Lemos



## Rendimento

4 porções

## Tempo de preparo

40 minutos

## Ingredientes

- 500g Macarrão
- 1 abobrinha
- 3 dentes de Alho
- 1/2 Cebola
- 1 Folha de louro
- 1 colher de sopa de azeite
- Tomilho a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Sal a gosto
- Queijo ralado (opcional)

## Modo de preparo

Pique a abobrinha, a cebola, o alho e reserve.

Cozinhe o macarrão em água seguindo as instruções de cozimento de acordo com a massa escolhida. Após cozido, reserve. Coloque em uma frigideira um pouco de azeite e uma folha de louro para dar sabor. Retire a folha de louro e frite o alho na frigideira com esse azeite. Acrescente a abobrinha e a cebola. Mexa para os ingredientes se misturarem e vá acrescentando um pouco da água do cozimento do macarrão. Deixe cozinhar, sempre mexendo, e acrescente tomilho. Coloque o macarrão na frigideira com a abobrinha e misture.

Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.

Sirva com queijo ralado, se quiser.





# PÃOZINHO DO AMOR: MELHOR QUE PÃO DE QUEIJO!

Por Alana Rox

## Rendimento

20 pãezinhos

## Tempo de preparo

50 min a 1h  
(contando o tempo de forno)

## Ingredientes

- 1 xícara de mandioquinha (baroa) cozida e amassada
- ½ xícara de polvilho doce (para dar liga)
- ½ xícara de polvilho azedo (para dar a expansão)
- 2 colheres de sopa de flocos de amaranto (opcional)
- 2 colheres de sopa de azeite ou óleo de coco
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de café de cúrcuma + pitadinha de pimenta-do-reino (para absorção da cúrcuma)
- 2 colheres de sopa de água (apenas se necessária)
- 1 colher de sopa de levedura nutricional (opcional, mas ela dá o sabor de queijo)

## Modo de preparo

A massa deve ficar igual massinha de modelar, bem gostosa de trabalhar sem grudar nas mãos e sem esfarelar.

Faça bolotinhas de 20g com todos os ingredientes misturados e leve ao forno em uma assadeira antiaderente por uns 35 minutos, a 180-200 graus.

A partir da quantidade de água e base que você escolher (inhame, baroa, cará, abóbora, etc), esta receita pode variar em consistência e características nutricionais.





# TAGINE DE GRÃO-DE-BICO E LEGUMES COM CUSCUZ DE COUVE-FLOR

Por Raquel Novais

## Rendimento

4 porções

## Tempo de preparo

1h

## Ingredientes

### PARA O TAGINE

- 1 cenoura
- 1 xícara de chá de vagem
- 1 abobrinha pequena
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 1 xícara de chá de grão-de-bico cozido
- 3 xícaras de chá de tomate picado
- 1 e 1/2 xícara de chá de caldo de legumes
- 2 colheres de sopa de mel
- Raspas e caldo de 1 limão siciliano
- 4 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de chá de açafraão-da-terra
- 1 colher de chá de semente de coentro moído

- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de pimenta dedo-de-moça picada com semente
- Folhas de coentro e canela em pau para finalizar
- Sal a gosto

### PARA O CUSCUZ DE COUVE-FLOR

- 1 couve-flor
- 1 colher de sopa de vinagre
- 1 dente de alho
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Raspas de limão siciliano





## TAGINE DE GRÃO-DE-BICO E LEGUMES COM CUSCUZ DE COUVE-FLOR

### Modo de preparo

#### TAGINE

Corte as vagens, a abobrinha e a cenoura em cubos. Coloque em uma assadeira com 2 colheres de sopa de azeite, sal e pimenta-do-reino a gosto. Leve ao forno pré-aquecido a 220 graus por 10 minutos.

Numa panela em fogo médio, adicione 2 colheres de sopa de azeite e refogue a cebola e o alho. Em seguida entre com as especiarias: o cominho, o açafraão-da-terra, semente de coentro moída, canela, pimenta dedo-de-moça picada. Mexa por cerca de 2 minutos para perfumar. Junte o tomate picado e o caldo de legumes e misture bem. Ajuste o sal. Quando ferver, abaixe o fogo e deixe reduzir por 5 minutos.

Adicione os legumes à panela. Tempere com mais um pouco de sal e deixe cozinhar por 5 minutos. Junte o grão-de-bico e regue com o mel, as raspas e o caldo do limão. Misture e deixe cozinhar por mais 2 minutos, apenas para aquecer.

Enquanto isso, lave e seque as folhas de coentro. Desligue o fogo. Sirva com folhas de coentro e um pau de canela.

#### CUSCUZ DE COUVE-FLOR

Retire os floretes da couve-flor.

Numa panela com água fervendo com o vinagre e um pouco de sal, deixe cozinhar por apenas 2 minutos. Retire e passe por água corrente para parar o cozimento.

Coloque num processador e bata até que fique como um couscous.

Numa frigideira com um fio de azeite, doure o alho picado e em seguida coloque a couve-flor. Doure por 2 minutos. Desligue o fogo e finalize com raspas de limão siciliano e sal.





# ARROZ DE AÇAFRÃO COM GRÃO-DE-BICO, CASTANHA DE CAJU E TOMATES TOSTADOS

Por Raquel Novais



## Rendimento

4 porções

## Tempo de preparo

1h

## Ingredientes

- 1,5L de água
- 2 folhas de louro
- 3 colheres de sopa de azeite
- 200g de tomatinho cereja
- 1 colher de sopa de sálvia picada bem fininha
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 colher de chá de açafrão-da-terra
- 2 xícaras de chá de arroz branco
- 1 xícara de chá de vinho branco
- ½ pimentão amarelo
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 xícara de chá de grão-de-bico cozido
- 1 xícara de chá de castanha de caju
- Salsinha
- Páprica defumada para decorar

## Modo de preparo

Ferva a água com um pouco de sal e o louro.

Aqueça 1 colher de sopa de azeite numa panela, coloque a sálvia e deixe por 30 segundos. Junte os tomatinhos cortados ao meio em fogo alto. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Deixe dar leves toques tostados. Retire da panela e reserve.

Na mesma panela, aqueça mais 2 colheres de sopa de azeite e doure a cebola cortada em tiras. Em seguida, doure o alho picadinho e o açafrão-da-terra. Acrescente o arroz (sem lavar) e doure por 2 minutos. Acrescente o vinho e deixe o álcool evaporar. Acrescente o tomate tostado (reserve alguns para decoração), o pimentão e o grão-de-bico. Acrescente a água fervida com o louro (retirando as folhas). Deixe cozinhar por 10 minutos, mexendo de vez em quando.

Desligue o fogo e junte a castanha de caju torrada ligeiramente quebrada (reserve um pouco para decoração). Sirva em prato fundo, finalizando com salsinha picada, alguns tomates, castanhas, um fio de azeite e páprica defumada.



# LASANHA VEGETARIANA

Por Janaina Caetano



## Rendimento

4 porções

## Tempo de preparo

30 minutos

## Ingredientes

- 1 berinjela
- 100g de cogumelo paris ou shimeji
- 1 cebola
- 1 colher de missô (pasta de soja fermentada)
- 1 fatia de tofu ou queijo vegetal
- Gergelim
- Cebolinha
- Melado de cana
- Azeite
- Sal

## Modo de preparo

Fatie a berinjela e toste os dois lados na frigideira com pouco sal.

Pique cogumelos (aqui é shimeji) e coloque na frigideira com azeite, a cebola e o missô. Deixe o cogumelo soltar água e o missô dissolver. Se precisar, coloque um pouco de água para ajudar no molho.

Prove e coloque melado de cana, o suficiente para deixar levemente adocicado e menos salgado (missô é salgado!).

Derreta uma fatia de tofu ou queijo vegetal e toste um pouco de gergelim. Agora é só montar. Berinjela, cogumelo, berinjela, tofu, cogumelo, berinjela, cogumelo, molho por cima, gergelim tostado e um pedaço de cebolinha fininha, para dar um charme na finalização.



# CARPACCIO DE ABOBRINHA

Por Janaina Caetano

## Rendimento

4 porções

## Tempo de preparo

30 minutos

## Ingredientes

- 1 abobrinha italiana
- 1 colher de mostarda dijon ou amarela
- 1 colher de sopa de melado de cana
- 3 colheres de sopa de vinagre
- ½ xícara de azeite
- Sal
- Pimenta a gosto
- Folhas de hortelã

## Modo de preparo

Corte a abobrinha italiana crua em rodela finas, tempere com sal, pimenta e azeite e reserve. Faça um molho com a mostarda, o melado de cana, o vinagre, a ½ xícara de azeite, o sal e a pimenta a gosto. Arrume as abobrinhas no prato de servir e regue o molho por cima.

Finalize com alguma folhas de hortelã e bom apetite!





# MOQUECA VEGANA DE BANANA-DA-TERRA

Por Izabela Dolabela

## Rendimento

4 porções

## Tempo de preparo

40 minutos

## Ingredientes

- 4 bananas-da-terra maduras
- 2 limões
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho
- 2 tomates
- 1 xícara de chá de leite de coco
- Coentro a gosto
- ¼ de um pimentão vermelho (ou de sua preferência)
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de azeite de dendê
- 1 pimenta dedo-de-moça

## Modo de preparo

Ligue o fogo para esquentar a panela. Corte as bananas ao meio, depois em tiras e tempere-as com o suco dos limões. Refogue a cebola, o alho, um tomate picado e o pimentão em rodela no azeite de oliva, com uma pitada de sal. Adicione as bananas-da-terra na panela. Adicione a cebola, o outro tomate (em rodela), coentro e o leite de coco.

Deixe ferver por dez minutos com a panela tampada e finalize com azeite de dendê.





# FEIJOADA VEGANA

Por Izabela Dolabela

## Rendimento

6 porções

## Tempo de preparo

1h

## Ingredientes

- 250g de feijão preto (deixados de molho por 6 horas)
- 4 dentes de alho amassados
- 1 cebola grande em pedaços maiores
- 2 cenouras médias em cubos de aprox. 2 cm
- 2 abobrinhas médias em cubos de aprox. 2 cm
- 1/2 pimentão vermelho em cubos grandes
- 1/2 pimentão amarelo em cubos grandes
- Essência de fumaça (a gosto)
- Sal, azeite e cheiro verde a gosto



## Modo de preparo

Em uma panela de pressão cozinhe o feijão preto como de costume (sugestão: 1 folha de loure 2 dentes de alho); reserve.

Em uma panela, doure o alho no azeite, depois junte os outros legumes e refogue bem por alguns minutos; junte a essência de fumaça e o sal e misture bem (prove os legumes para saber se estão bem defumados).

Junte o feijão, adicione água se necessário e deixe cozinhar até que os legumes estejam macios e o caldo tenha encorpado.





# MASSA VEGANA COM PESTO ECONÔMICO DE AMENDOIM

.....  
**Por Beto Almeida**

## **Rendimento**

2 a 4 porções (2 sem acompanhamento ou 4 com acompanhamento)

## **Tempo de preparo**

1h30 (30 minutos + 1 hora de descanso da massa)

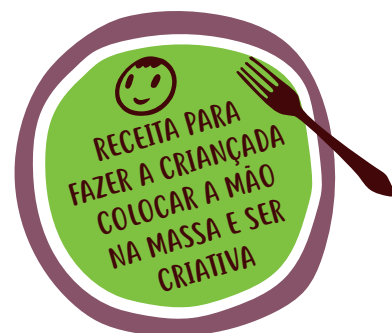
## **Ingredientes**

### PARA A MASSA VEGANA

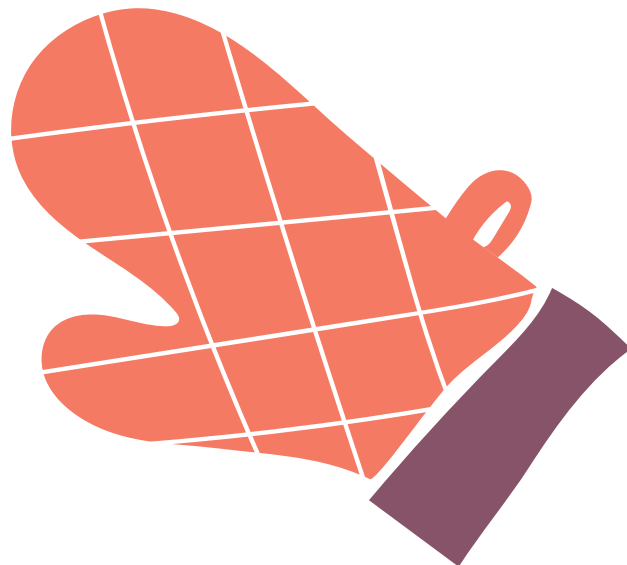
- 1 xícara de farinha de grão duro (semolina)
- 1 xícara de farinha de trigo comum
- ½ xícara de água (a quantidade de água pode variar de acordo com a farinha, clima e outros fatores – adicione a água aos poucos até obter uma massa lisa e homogênea)

### PARA O PESTO DE AMENDOIM

- 1 xícara de folhas de manjericão fresco
- ½ xícara de amendoim torrado, salgado e sem pele
- ½ xícara de azeitonas verdes sem caroço
- 1 dente de alho
- ½ xícara de azeite de oliva (ou óleo de boa qualidade)



## MASSA VEGANA COM PESTO ECONÔMICO DE AMENDOIM



### Modo de preparo

#### MASSA VEGANA

Misture bem as duas farinhas e adicione, aos poucos, a água. A farinha e a água devem formar uma massa que não grude nas mãos. Sove a massa em um bancada (ou na batedeira utilizando o gancho) por, aproximadamente, 5 minutos, até obter uma massa lisa e elástica. Embrulhe em plástico filme (ou saquinho alimentício) e deixe descansar por, pelo menos, uma hora.

Abra no cilindro ou com o auxílio de um rolo de macarrão e corte como preferir (espaguete, talharim, fatias largas para lasanha, canelone ou rondelli).

#### PESTO DE AMENDOIM

Em um liquidificador ou processador, acrescente todos os ingredientes e bata até obter uma mistura homogênea.

Na falta dos equipamentos acima, utilize um pilão ou pique bem na ponta da faca. Reserve.

### Finalização

Cozinhe a massa em água fervente com sal até o ponto desejado (al dente). Escorra e reserve cerca de 3 colheres (sopa) da água da cocção.

Misture o pesto na massa ainda quente e adicione a água reservada para conferir mais umidade.

Finalize com um fio de azeite e decore com folhas de manjericão fresco.



# TORTA DE ABÓBORA COM MARINADA DE MEL

Elisa Fernandes

## Rendimento

8 pedaços

## Tempo de preparo

1h30

## Ingredientes

### PARA A MASSA:

- 250g de farinha de trigo
- 125g de manteiga
- 30g de açúcar
- 1 ovo
- 1 pitada de sal

### PARA O MOLHO:

- 2 colheres de mel
- 1 generoso fio de azeite
- Tomilho ou ervas preferidas + sal e pimenta a gosto

### PARA O RECHEIO:

- $\frac{3}{4}$  de uma abóbora cabotiá (japonesa) média



## TORTA DE ABÓBORA COM MARINADA DE MEL



### Modo de preparo

#### MASSA:

Misture a farinha, a pitada de sal e o açúcar. Depois, coloque a manteiga gelada cortada em quadradinhos e mexa com as mãos até ficar uma farofa grossa.

Em seguida, faça um buraco no meio com o dedo, adicione o ovo e misture bem. Incorpore tudo e deixe descansar por 30 minutos antes de abrir para rechear.

#### MOLHO:

Em uma tigela, coloque o mel, as especiarias e ervas frescas que preferir e despeje o azeite em fio, tentando emulsionar. Carregue no tempero porque é isso que vai dar sabor para a abóbora.

#### RECHEIO:

Lamine a abóbora no mandoline, ou corte fatias com a faca.

### Finalização

Abra a massa e posicione as abóboras em linha reta (ou em flor, como na foto).

Despeje o molho e asse por uma hora a 20 graus.



## SHAKSHUKA DE ESPINAFRE (OU COUVE) E OVO

Por Elisa Fernandes

### Rendimento

3 porções

### Tempo de preparo

1h

### Ingredientes

- 1 maço de espinafre ou couve-manteiga
- 1 dente de alho
- 1 cebola branca cortada em tiras
- Ervas frescas e/ou especiarias a gosto
- 3 ovos

### Modo de preparo

Comece refogando a cebola no azeite em uma frigideira antiaderente.

Em seguida, espete um dente de alho descascado e salteie pressionando o espinafre ou a couve, com o alho na ponta do garfo até ele murchar e ficar al dente.

Se usar espinafre, desfolhe e descarte os caules. Se for a couve, retire apenas o talo central, para usar apenas as folhas. Em seguida, carregue nos temperos.

Agora, cuidadosamente, quebre os ovos por cima da couve.

Sirva com pão.

DICA: Fica muito bom, antes de pôr os ovos, apostar em um molho para deixar a mistura mais suculenta. Pode ser molho de tomate ou bechamel. Mas na foto mostro que apenas com a couve já fica perfeito!





# BERINJELA EMPANADA CROCANTE

Por Raquel Arellano

## Rendimento

15 a 20 rodelas (vai depender do tamanho da berinjela)

## Tempo de preparo

30 a 45 minutos

## Ingredientes

- 2 berinjelas médias
- 2 ovos pequenos
- ½ xícara de farinha de rosca
- ½ xícara de farinha panko (se não tiver, use a mesma medida de farinha de rosca)
- ¼ de xícara de fubá
- ¼ de xícara de queijo parmesão ralado (opcional)
- ½ colher de chá de sal
- Óleo para fritar

## Modo de preparo

Lave bem as berinjelas e fatie as rodelas (uns 2 cm de espessura). Em um prato, bata ligeiramente os ovos, para misturar clara e gema. Em outro prato, misture todos os secos, fazendo uma farofinha. Esquente o óleo numa frigideira grande. Passe a fatia de berinjela no ovo, em seguida nos secos. Aperte bem para criar uma casquinha bonita. Ali onde tem a casca acaba ficando sem, mas TÁ TUDO BEM, VIU? Fica mais difícil de grudar o ovo na casquinha e, conseqüentemente, não empana.

Quando estiver bem douradinho, escorra bem o óleo e deixe secar em papel toalha, para absorver a gordura. Repita o processo com toda a berinjela.

Quem quiser, pode usar essa receita de base pra berinjela à parmegiana ou fazer sandubas com ela fritinha. Fica bom demais!

Para tornar a receita vegana, você pode substituir os ovos batidos por uma mistura de farinha de trigo e água na proporção 4 colheres de sopa para ½ xícara de água gelada.

>>>

O PROCESSO DE EMPANAR E FAZER AS CRIANÇAS COMEREM LEGUMES PODE SER LEGAL NESTES MOMENTOS



# FUSILLI À BOLONHESA VEGANA

Por Jess Romano

## Rendimento

4 porções

## Tempo de preparo

35 minutos

## Ingredientes

PARA O MOLHO DE TOMATE:

- 500 ml de passata de tomate (molho de tomate sem tempero)
- 5 colheres de sopa de extrato de tomate
- 1 cenoura ralada (opcional)
- 4 dentes de alho amassados
- ½ cebola ralada
- 4 colheres de sopa de azeite
- Sal e pimenta a gosto

PARA A CARNE DE SOJA:

- 1 e ½ xícara de chá de proteína de soja texturizada
- 5 colheres de sopa de molho inglês vegano (é só olhar nos ingredientes e verificar que não tenha nada de anchova)
- ½ cebola ralada
- 3 dentes de alho amassados
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal e pimenta a gosto



## FUSILLI À BOLONHESA VEGANA



### Modo de preparo

#### MOLHO DE TOMATE:

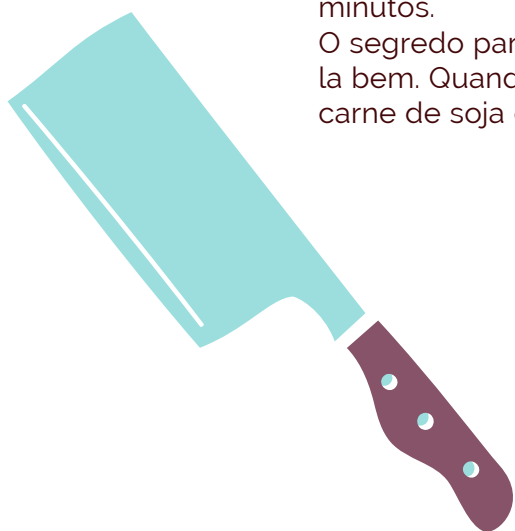
Em uma panela de pressão, coloque a cebola, o alho e a cenoura para refogar no azeite por 4 a 5 minutinhos. Coloque a passata e o extrato de tomate na panela de pressão e misture. Para não desperdiçar, coloque um pouco d'água nas embalagens vazias, chacoalhe-as bem e despeje na panela.

Feche a panela e, assim que pegar pressão, deixe cozinhar por 25 minutos em fogo baixo. Enquanto isso, comece a preparar a carne de soja (instruções abaixo). Desligue o fogo e deixe a pressão sair totalmente antes de abrir a panela. Adicione sal e pimenta a gosto.

#### CARNE DE SOJA:

Em uma tigela, coloque 400 ml de água fervendo na proteína de soja e deixe de molho por 15 minutos, até ela crescer e ficar macia. Depois, descarte o excesso de água. Enquanto isso, em uma frigideira, refogue a cebola e o alho no azeite por 3 minutos. Junte a proteína de soja na frigideira e refogue por mais 2 minutinhos. Em seguida, coloque o molho inglês, sal e pimenta a gosto e misture. Refogue por mais 5 minutos.

O segredo para deixar a carne de soja com a textura perfeita é dourá-la bem. Quando o molho de tomate estiver pronto, misture-o com a carne de soja e sirva com o macarrão de sua escolha.







# BOLO DE BANANA COM PASTA DE AMENDOIM

Por Bianca Naves

## Rendimento

6 porções

## Tempo de preparo

40 minutos

## Ingredientes

- 200 gramas de farinha de aveia
- 4 unidades de banana nanica
- 2 ovos (se for vegano, use  $\frac{1}{4}$  de xícara de maçã cozida e amassada como substituto para cada ovo)
- 4 colheres de sopa de açúcar demerara ou mascavo
- 2 colheres de sopa de granola
- 1 colher de sopa de azeite ou óleo vegetal de sua preferência
- 2 colheres de sopa de pasta de amendoim
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Canela em pó a gosto

RECEITA PARA ENCHER O DIA DE AMOR!



## Modo de preparo

Bata no liquidificador as bananas com o ovo e o óleo da sua preferência. Em uma tigela, misture os ingredientes restantes (menos o fermento) com o creme de banana. Acrescente o fermento. Unte uma forma pequena com o óleo e despeje a massa do bolo de banana nela. Leve para assar em fogo médio até dourar.

Ao retirá-lo do forno, finalize com pasta de amendoim por cima.



# Não podemos mais engolir tanto veneno

## #ChegaDeAgrotóxicos

Assine já pela aprovação da Política Nacional de Redução de Agrotóxicos!

[www.chegadeagrototoxicos.org.br](http://www.chegadeagrototoxicos.org.br)

### NÃO QUEREMOS AGROTÓXICOS PORQUE...

1. 

São a causa de diversos **problemas de saúde**, e a exposição a longo prazo pode causar doenças crônicas como o **câncer**

2. 

Atingem diretamente os **camponeses** que produzem nossa comida

3. 

Contaminam os  **cursos d'água**, reservatórios e aquíferos

4. 

Matam a vida do solo e provocam um **ciclo vicioso**, isto é: quanto mais agrotóxico se usa, mais agrotóxico é necessário usar

5. 

Ameaçam diretamente a **soberania alimentar**, tornando nossa agricultura dependente das empresas transnacionais que dominam este mercado

6. 

Só em 2015, as empresas faturaram **R\$ 32 bilhões** com a venda de agrotóxicos, enquanto o Brasil investiu apenas **R\$ 3,8 bilhões** em alimentação escolar

A população brasileira não quer mais veneno em sua comida e em sua terra, e está pedindo isso por meio de uma Política Nacional de Redução de Agrotóxicos.

QUEM SOMOS:



GREENPEACE



WWW.GREENPEACE.ORG.BR