

Livro com 125 receitas veganas fáceis de congelar

Livro com 125 receitas veganas fáceis de congelar



**Uma dieta baseada em vegetais que é tão
satisfatória quanto a comida caseira da mamãe**

Livro com 125 receitas veganas fáceis de congelar

Por Jideon F. Marques

© Copyright 2022 Jideon Marques - Todos os direitos reservados.

O conteúdo deste ebook não pode ser reproduzido, duplicado ou transmitido sem permissão direta por escrito do autor ou do editor.

Sob nenhuma circunstância qualquer culpa ou responsabilidade legal será imputada ao editor, ou autor, por quaisquer danos, reparações ou perdas monetárias devido às informações contidas neste ebook, direta ou indiretamente.

Notícia legal:

Este ebook é protegido por direitos autorais. É apenas para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste ebook sem o consentimento do autor ou editor.

Aviso de isenção de responsabilidade:

Observe que as informações contidas neste documento são apenas para fins educacionais e de entretenimento. Todo esforço foi feito para apresentar informações precisas, atualizadas, confiáveis e completas. Nenhuma garantia de qualquer tipo é declarada ou implícita. Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional. O conteúdo deste ebook foi derivado de várias fontes. Consulte um profissional médico licenciado antes de tentar este programa ou qualquer técnica descrita neste ebook.

Ao ler este documento, o leitor concorda que em nenhuma circunstância o autor é responsável por quaisquer lesões, morte, perdas, diretas ou indiretas, que sejam incorridas como resultado do uso das informações contidas neste documento, incluindo, mas não limitado a a, erros, omissões ou imprecisões.

CONTEÚDO

.....
INTRODUÇÃO

.....
CAPÍTULO UM

PARABÉNS DE FESTA

.....
Wontons ocidentais

Minicopos recheados com húmus de alho

Mini burritos

Bolsas Cogumelo

Crescents Recheados Picantes

Pedaços de pizza de grão-de-bico de couve-flor

Bolas de Grão de Bico ao Molho Marinara

Bolinhos de lentilha em molho agridoce

Pimentão Vermelho Assado e Crostini de Tomate

Alcachofra Assada e Pasta de Palmito

Mergulho alcachofra de espinafre

Homus de Pimentão Vermelho Assado

Edamame Homus

Torta de Maçã Triângulos Crescentes

Mordidas de Pretzel de Açúcar e Canela

CAPÍTULO DOIS

ACORDAR E COMER

.....
anéis crescentes de canela

Rolinhos de canela com camadas de chocolate

Donuts de mistura de trilha

Granola Irresistível

Tortas meia-lua recheadas com frutas

Muffins de laranja e noz-pecã

Bolinhos de Tâmaras Energéticos

Muffins de bom dia

Bolo de café com cobertura crocante

Bolo Alemão de Café com Maçã

Bolo de Café com Creme de Coco e Canela

Pão de Passas Histórico

Burritos clássicos de café da manhã

Burritos de café da manhã carregados

Waffles de Banana e Farelo de Aveia

Panquecas de Aveia

Panquecas de Banana com Pepitas de Chocolate

Barras de Proteína Extra-Especial

CAPÍTULO TRÊS

PARA TE AQUECER DE DENTRO PARA FORA

.....

sopa de ervilha

Sopa de Cebola Espetacular

Poblano Chiles Sopa de Feijão Pinto

Sopa De Tomate Rica

Sopa de Amendoim da África Ocidental

Sopa de feijão preto com linguiça vegana de fogão lento

Sopa de Tortilla de Oaxaca

Sopa de Feijão e Cevada

Sopa cremosa de tomate com cogumelos

Cannellini Sopa Italiana

Sopa Toscana Ditalini

Ensofado de legumes de fogão lento

Pimentão de Feijão Branco

Ganhe o Chili Contest Chili

CAPÍTULO QUATRO

ACOMPANHAMENTOS PARA COMPLEMENTAR

.....

Troncos de Chili de Batata Doce

Cozido de feijão verde

Assado De Brócolis Cremoso

Caçarola de Cebola Francesa

Feijão Refogado na Panela Lenta

Refogado de Milho Milho

Caçarola de Batata Amassada

bolinhos de couve-flor

salada de lentilha

Brócolis assado balsâmico

Risoto de Tomate Assado e Assado

Mistura de Arroz Selvagem e Caçarola de Cogumelos

Feijão Verde Tamari Frito

Congelando Batatas para Hash Browns

Milho fresco com molho Chipotle Maple

Batata doce recheada assada

Crumble de Couve-Flor e Cogumelos

Couve-flor assada à italiana

Legumes Caramelizados

Molho de Salsicha Vegana

Pãezinhos de pizza desmontáveis de cozimento lento

CAPÍTULO CINCO

REFEIÇÕES SAUDÁVEIS

.....

Cogumelos e arroz de fogão lento

Rigatoni e Caçarola de Linguiça Vegana

Tacos de Salsa de Feijão Preto

rolos de lasanha

Teriyaki salteado

Lasanha Cowboy

Sul da Fronteira Feijão Preto e Arroz

American Tetrazzini

Ranch Tacos

Pimentão californiano e caçarola de arroz

Pão de Arroz e Lentilha Vermelha

Feijão-fradinho de cozimento lento

Sanduíches Pita Comfort Five-Spice

Rissóis de batata-doce na medida certa

Rissóis de Lentilha Chipotle

Panini Chili Bean Cakes

Enchiladas de Feijão Preto e Arroz

Enchiladas de Legumes

Edamame e lentilhas sobre polenta frita

Curry de vegetais

sanduíches de pizza

Sanduíches de Feijão Branco

Macarrão Chili Assado

Tigela de Legumes Assados

CAPÍTULO SEIS

ENFEITES EXTRAS

.....

Ketchup caseiro

pesto de manjeriçã e nozes

Molho de Tomatillo Assado

Molho de pimenta doce tailandês

Molho Marinara de Fogão Lento

Molho de espaguete de legumes de fogão lento

Compota de Mirtilo e Gengibre

Geleia de Morango com Chia

Molho de caramelo

Praliné Molho

CAPÍTULO SETE

DOÇURA

.....

Crepes de chocolate

Biscoitos de Chocolate Matcha com Menta

Biscoitos de Canela

Biscoitos gordos de cereja e noz-pecã

Biscoitos de Açúcar de Chocolate

Barras de biscoitos mágicos

Barras crocantes de chocolate com manteiga de amendoim

Barras de aveia e damasco

Bolas de Manteiga de Amendoim

Bolas de massa de biscoito de hortelã-pimenta de chocolate

Trufas Kahlúa

Cupcakes de Bolo de Cenoura

Pão De Nozes Pretas E Passas

Bolo Bundt de Cenoura Húmido e Extravagante

CAPÍTULO OITO

SEMPRE CONGELADO

.....

Sorvete de Manteiga de Amendoim

Sorvete Espresso De Chocolate

Sorvete de massa de biscoito de manteiga de amêndoa

Sorvete de menta com gotas de chocolate

Pops de sorvete de calda de chocolate

bombons de morango

Citrus Pops De Melancia

Cherry Apple Pops

picolés de frutas mistas

ÍNDICE

INTRODUÇÃO

Alimentos reconfortantes trazem lembranças felizes e têm lugar em todas as culturas do mundo. Frequentemente, eles são clássicos com apenas um pequeno ajuste para um toque regional, ou podem ser qualquer item básico que apenas faça você se sentir bem. Mergulhe neste livro de receitas para uma variedade de receitas que farão você evocar uma felicidade nostálgica.

*O livro de receitas vegano *Facil de congelar* surgiu do meu desejo de compartilhar todas as receitas que criei e adaptei ao longo dos meus anos de cozinha. Congelar refeições deliciosas e saudáveis é uma prioridade para que o tempo nunca seja uma desculpa para não comer bem. Existe um lado sensato e criativo em mim que me faz querer servir receitas veganas que todos adoram. Sim, todos, não apenas veganos. Nada é mais satisfatório para mim do que ter pessoas maravilhadas com um bolo Bundt de cenoura úmido e extravagante ou uma receita muito fácil de cogumelos e arroz de cozimento lento, onde a palavra vegana nunca é falada. As receitas são tão boas.*

Cozinhar sempre foi uma das minhas paixões. Eu costumava brincar que fiz 3.000 receitas diferentes - hoje acho que sim. Parecia uma refeição diferente a cada noite e eu adorei! Quando me tornei vegano, comprei alguns livros de receitas e não percebi que havia obtido alguns livros de receitas veganas pesadas, simples e sem sentido, que não faziam prisioneiros. Havia muitas receitas que eu queria recriar, mas literalmente não tinha ideia de quais eram alguns dos ingredientes. Com algumas pesquisas no Google, aprendi muitas coisas e uma delas é que tive que ir a mercearias especializadas para comprar os produtos. Imediatamente foi divertido encontrar novos alimentos para cozinhar e também aprender como é importante ter certeza de que eu estava recebendo todas as vitaminas e nutrientes de que precisava.

Mais conhecimento foi adquirido à medida que continuei experimentando. E uma das grandes lições que aprendi é que você realmente não precisa de muitos ingredientes especiais ou difíceis de encontrar (ou, pelo menos, não com muita frequência). As mercearias percorreram um longo caminho desde meus primeiros dias veganos e posso encontrar quase tudo de que preciso aqui em minha pequena cidade. Sementes de chia e óleo de coco estão bem ali na prateleira. Ainda preciso de algumas coisas em lojas especializadas, como leite de coco integral para fazer sorvete vegano ou fermento nutricional porque é um ótimo complemento para tantas receitas. A maioria dos ingredientes básicos para minhas receitas são frutas, legumes, nozes e grãos obtidos na mercearia regular e no mercado de agricultores locais. Parece haver tudo orgânico, em todos os lugares. Você também ficará surpreso com quantos produtos veganos já estão em sua mercearia. Algumas das minhas receitas contêm itens embalados populares e apreciados por todos, em todos os lugares.

Para o purista de coração, muitas vezes ofereço alternativas na receita para pessoas que não querem usar as marcas compradas em lojas. Em vez de discos de empanada, você pode fazer sua própria massa vegana caseira. Faça a sua escolha. É tudo vegano e compatível com congelador. Uma tendência crescente que estou vendo é que muitas pessoas gostariam de fazer sua própria comida do zero, para que o que comem seja o mais limpo e natural possível. My Italian Cannellini Soup é feito com ingredientes frescos e é delicioso. Sem conservantes ou aditivos, nunca. E eu também disse: é congelável!

Um fator importante que acho que muita gente sente falta é congelar a comida. Tudo o que mencionei pode ser congelado. Não é difícil. Congelar alimentos é apenas algo que precisa ser apontado e levado à mente das pessoas. Quando você congela alimentos, nada é desperdiçado. Congelar alimentos é uma rotina diária na minha vida. Ou as coisas estão entrando ou as coisas estão saindo. Este livro de receitas explicará como você pode preparar facilmente pratos, acompanhamentos e lanches deliciosos e fáceis de congelar. A qualidade e a nutrição serão preservadas e você terá uma comida maravilhosa ao seu alcance. Congelar receitas não é trabalhoso, como alguns podem pensar, e minhas receitas são testadas e comprovadas. Quero que as pessoas entendam isso e também colham os benefícios.

Se você quiser economizar tempo na cozinha, pode transformar uma refeição em duas apenas dobrando os ingredientes e embalando alguns para o freezer. Isso é um

sentimento tão satisfatório! Café da manhã, almoço ou jantar - sempre pode haver algo no freezer que descongela rapidamente ou que você pode colocar no micro-ondas. Você não precisa de um freezer grande ou de um freezer grande extra na garagem para cozinhar dessa maneira - embora isso seja divertido.

Eu tenho uma daquelas geladeiras brancas com o freezer em cima — você conhece o tipo — e nem está cheia. Às vezes, ele enche, mas quando chega lá, sou lembrado de relaxar e comer algumas daquelas refeições deliciosas e nutritivas, como os Panini Chili Bean Cakes, American Tetrazzini ou os Five-Spice Comfort Pita Sandwiches. "Uau!" Penso comigo mesmo: "Acabei de tirar alguns dias de folga".

Aqui está outra coisa que abordei quando me tornei vegana: como poderia transformar minhas receitas mais amadas em suas primas veganas e ainda manter intactos os sabores que eu amava? Minhas experiências começaram trocando um ingrediente não vegano por um vegano, e novas receitas nasceram. Descobri que você pode fazer uma sopa de cebola francesa profunda e rica sem caldo de carne.

E você sabia que a maioria das bolas de frutas cruas ou bolas de tâmaras e guloseimas de massa de biscoito podem ser congeladas? Eles podem até ser comidos direto do freezer. Essa foi uma descoberta agradável!

Sabores emocionantes são abundantes ao longo deste livro. Tem sido meu objetivo criar as receitas mais saborosas possíveis, que possam ser apreciadas não apenas pela comunidade vegana, mas também pelos não-veganos em todos os lugares. Pessoas de todas as partes do país têm entrado em contato comigo para dizer que adoram minhas receitas, e adoro receber esses elogios porque me dão a certeza de que meu objetivo está sendo alcançado.

O NITTY GRITTY DE CONGELAMENTO

Congelar ou Não Congelar

É um fator importante para decidir o que congelar ou não congelar. Felizmente, quase tudo pode ser congelado. Esta será uma discussão muito curta. Uma categoria geral de coisas que não congelam bem são os laticínios. Isso não será um problema com minhas receitas porque não uso laticínios.

ITENS PARA NÃO CONGELAR

- As batatas muitas vezes tornam-se farinhentas. Uma exceção é o purê de batatas; eles congelam lindamente. Quando faço sopas ou ensopados, cozinho as batatas logo antes do jantar e as coloco na receita descongelada quando aqueço para a refeição.
- Produtos crus com alto teor de água, como repolho, aipo, pepino, berinjela, endívia, erva-doce, folhas verdes, alface, salsa, pimentão, rabanete, tomate maduro, abobrinha, nabo, melancia e abobrinha, ficam encharcados se congeladas.
- Muitas ervas e especiarias mudam de sabor quando congeladas. Direi qual erva ou tempero adicionar mais tarde em cada uma das minhas receitas.