

Índice

PARTE 1 Ser vegetariano hoje 8

- Vegetarianismo “à la carte” 10
- Um bom equilíbrio 11
- Lista de compras 14
- Ser ou não ser... qual a questão? 24
- Legenda dos símbolos usados nas receitas 27

PARTE 2 Receitas básicas 28

- Massa de pizza 30
- Molho de tomate 31

PARTE 3 Para barrar e petiscar 32

- Húmus 35
- Patê de ervilhas 35
- Puré de beterraba 37
- Pasta de beringela (Baba Ganoush) 37
- Torta de legumes 39
- Patê de tofu com caril 41
- Pasta de legumes 41
- Pasta de cogumelos e seitan 43
- Pasta de queijo feta com amêndoas 45
- Puré de feijão-branco 45

PARTE 4 Hambúrgueres e pataniscas 46

- Hambúrgueres de couve-flor e queijo cheddar 49
- Hambúrgueres de grão-de-bico 51
- Hambúrgueres de brócolos e quinoa 53
- Hambúrgueres de lentilhas e nozes 55
- Pataniscas de curgete e queijo feta 57
- Pataniscas de queijo ricota e tomate 59

PARTE 5 Crepes, wraps e chamuças 61

- Crepe de espinafres 63
- Wrap mexicano 65
- Wraps de salada grega 67
- Chamuças com molho de iogurte 69

PARTE 6 Tartes, quiches e pizzas 70

- Tarte de brócolos e gorgonzola 73
- Tarte de endívias e queijo azul 75
- Tarte de queijo ricota e pasta de tomate 77
- Quiche de espargos e queijo pecorino 79
- Quiche de alho-francês e abóbora 81
- Bruschettas de espinafres e mozzarella 83
- Piza de queijo de cabra e cebolas 85
- Calzone 87
- Strudel de lentilhas 89

PARTE 7 Saladas e acompanhamentos 90

- Salada fresca de pepino 93
- Salada de bulgur com romã 95
- Salada de grão-de-bico e queijo feta 97
- Abóboras recheadas no forno 99
- Beringelas recheadas com arroz e molho de tomate 101
- Lentilhas com couves-de-bruxelas 103
- Legumes assados no forno 105
- Salada de espargos verdes 107
- Funcho com tomate 109
- Salada de corações de palmito 111
- Salada de quinoa e queijo halloumi 113

PARTE 8 Clássicos revisitados e pratos importados 114

- Omeleta de legumes 117
- Risoto de feijão-catarino 119
- Paelha de legumes 121
- Moussaka vegetariana 123
- Rolinhos de couve com cogumelos 125
- Lasanha de legumes 127
- Esparguete à bolonhesa vegetariano 129
- Cannelloni de espinafres 131
- Tajine de legumes 133
- Ratatouille de legumes 135

Índices 136

- Índice alfabético de receitas 138
- Índice remissivo 140



Introdução Ser vegetariano hoje

Para os leigos na matéria, ser vegetariano geralmente significa apenas não querer incluir a carne e o peixe na alimentação. Contudo, a realidade é mais abrangente. O leque de exclusões abarca carne e peixe, sim, mas também moluscos e marisco, insetos e gastrópodes, entre outros. Por vezes, vai mais além e enquadra todo e qualquer produto com origem animal (falaremos mais aprofundadamente sobre isso adiante – veja a página 10). A alternativa, bem mais saborosa do que muitas vezes se pensa, passa sobretudo pelo consumo de produtos de origem vegetal.

Podemos optar por um regime alimentar deste tipo no intuito de proteger o ambiente, em prol do bem-estar animal, porque acreditamos que tal contribuirá para um estilo de vida mais saudável ou simplesmente por gosto pessoal. Dedicar-nos-emos a alguns destes motivos nas páginas 24-25.

Certo é que vivemos num dos países-modelo da “dieta mediterrânica”, Património Cultural Imaterial da Humanidade reconhecido pela UNESCO desde 2013. Apesar de englobar carne e peixe, este modelo alimentar dá primazia a produtos de origem vegetal (e, entre estes, cereais como o pão, o arroz e a massa, de preferência integrais) e a legumes, leguminosas, fruta e frutos secos. As refeições principais das nossas casas, em geral confeccionadas com azeite, tradicionalmente começam por uma sopa feita à base de produtos hortícolas ou uma salada de verduras e terminam com fruta. A opção por uma dieta vegetariana parece, assim, facilitada para o consumidor português.

Não se sabe ao certo quantos vegetarianos há no mundo, mas as estatísticas apontam para um número crescente a cada ano. O nosso país segue a mesma tendência. Estima-se que 70 por cento da população esteja a alterar os seus hábitos, reduzindo o consumo de carne ou abandonando-o por completo. Um estudo de 2017 da consultora Nielsen indicava que, nessa data, eram já 120 mil os

vegetarianos em Portugal, número que tinha quadruplicado em apenas dez anos e que correspondia já a cerca de 1,2 por cento dos Portugueses, sendo que apenas 0,6 por cento seguiam uma dieta vegana, ou seja, eliminavam qualquer produto de origem animal. Os resultados deste estudo mostravam serem as mulheres e os jovens dos 25 aos 34 anos os que mais faziam esta opção.

A prova de que o vegetarianismo está a ganhar terreno reside também na oferta crescente de produtos para este segmento nos supermercados e no número de restaurantes e cafés que já propõem nas suas ementas alternativas de pratos sem carne nem peixe.

Mas atenção: adotar um padrão alimentar vegetariano não pode ser improvisado. Exige conhecimento das características nutricionais dos alimentos, precaução na sua aquisição (para garantir o bom equilíbrio nutricional) e cuidados na confeção das refeições. É sempre imprescindível conhecer e pôr em prática as bases de uma alimentação saudável. Uma dieta vegetariana, quando mal planeada, com défice de nutrientes ou com excesso de fritos, sal ou gordura, por exemplo, pode ser bastante prejudicial para a saúde. Nas páginas 11 e seguintes, veja o que não pode descurar para conseguir *Um bom equilíbrio*.



Vegetarianismo “à la carte”

Como já referimos, o vegetarianismo é um padrão de consumo alimentar que utiliza sobretudo produtos de origem vegetal. Pode ou não incluir ovos e laticínios, mas geralmente não admite a ingestão de carne e pescado (peixe, moluscos e marisco), insetos e gastrópodes, entre outros.

Podemos encontrar diversas classificações.

- A vertente mais comum é o **ovolactovegetarianismo**. Os ovos, o leite e os seus derivados (queijo, iogurte e manteiga) são consumidos.
- O **ovovegetarianismo** permite o consumo de ovos.
- O **lactovegetarianismo** permite o consumo de produtos lácteos.
- O **vegetarianismo estrito** e o **veganismo** são as vertentes mais rigorosas. Um vegetariano estrito limita a alimentação a produtos de origem vegetal, eliminando da sua dieta qualquer produto direta ou indiretamente oriundo de animais (carne, pescado, insetos e gastrópodes, ovos, leite, mel ou gelatinas não vegetais, por exemplo). Um vegano vai mais longe, excluindo também o uso de produtos de origem animal, como sedas, lãs, peles ou produtos cosméticos que incluam na sua lista de ingredientes substâncias com a mesma origem. Também reprovam formas de entretenimento como touradas, circos e jardins zoológicos. Nestas vertentes mais estritas incluem-se ainda os granívoros (que apenas comem cereais) e os frugívoros (que apenas comem fruta).

Existe ainda quem só esporadicamente consuma carne e peixe. Esta prática, conhecida como flexitarianismo (ou, em alguns casos, “semivegetarianismo”), não é considerada uma alimentação vegetariana.

Um bom equilíbrio

Abster-se da carne e do peixe sem que haja carências é possível. De facto, estas não são fontes de nutrientes insubstituíveis, e os vegetarianos podem encontrar tudo o que necessitam na sua alimentação, desde que as refeições sejam suficientemente variadas e equilibradas, com uma boa combinação dos diferentes alimentos. No caso dos regimes mais restritivos (por exemplo, no dos veganos, que eliminam do seu prato qualquer alimento de origem animal), o equilíbrio nutricional é, contudo, mais difícil e requer atenção especial, sobretudo em crianças e grávidas. O acompanhamento de um médico ou de um nutricionista pode revelar-se essencial.

Os vegetarianos devem garantir um aporte de alimentos necessário para garantir as necessidades energéticas individuais e a sua correta distribuição no que toca a hidratos de carbono, proteínas e gorduras. É imprescindível, ainda, assegurarem a ingestão das doses recomendadas de micronutrientes, escolhendo alimentos ricos em vitaminas e minerais.



Hidratos de carbono e proteínas

Os principais fornecedores de energia são os hidratos de carbono, a par das gorduras. O pão, a massa e o arroz, por exemplo, são bons fornecedores de hidratos de carbono.

Já as proteínas são responsáveis pela (re)construção dos tecidos, do esqueleto, dos glóbulos vermelhos, das hormonas, etc. São constituídas por cerca de 20 aminoácidos, oito dos quais ditos essenciais (contam-se nove para as crianças). Como não são produzidos pelo organismo, cabe à nossa alimentação fazer este fornecimento. Para que sejam bem absorvidos, devem estar presentes nas devidas proporções.

A carne, o peixe, os ovos, o leite e os seus derivados (as chamadas “proteínas de alto valor biológico”) contêm uma boa quantidade destes aminoácidos essenciais, daí que seja frequente pensar-se que os vegetarianos, sobretudo os mais estritos e os veganos, não consomem proteínas suficientes. Contudo, se houver uma dieta variada, com uma confeção adequada, a digestibilidade e a absorção da proteína vegetal pode ser melhorada e as necessidades proteicas preenchidas. É essencial combinar os alimentos corretamente para garantir o aporte de todos os aminoácidos essenciais. Para tal, deve-se ingerir leguminosas com cereais, juntando, por exemplo, arroz com feijão, cuscuz com grão-de-bico e massa com lentilhas. Além disso, não se deve consumir tudo dentro da mesma refeição. Pode-se, por exemplo, comer cereais ao pequeno-almoço, um

punhado de nozes como merenda da manhã e leguminosas na refeição seguinte. É preciso estabelecer o equilíbrio no prazo de um ou dois dias.

Lípidos e vitaminas

Os lípidos (ou gorduras) garantem a absorção e o transporte das vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K) e dos ácidos gordos ómega 6 e, principalmente, ómega 3. A dieta vegetariana é, geralmente, rica em alimentos com ómega 6, mas não em ómega 3, nomeadamente os ácidos eicosapentaenoico (EPA) e docosaexaenoico (DHA). É, assim, importante que os vegetarianos incluam na sua alimentação boas fontes de ácidos gordos essenciais (como, por exemplo, as beldroegas, as algas, as nozes, o óleo de soja e a linhaça, a chia e a canola, entre outras). Os alimentos enriquecidos com ácidos gordos ómega 3 EPA e DHA são especialmente indicados durante a gravidez e a amamentação.

Como as vitaminas B₁₂ e D estão sobretudo presentes em produtos de origem animal – além de existirem na carne e no peixe, encontram-se nos ovos, no leite e em certos produtos fermentados –, é essencial aos vegetarianos ingerirem alimentos enriquecidos com estas vitaminas, característica que pode ser encontrada, por exemplo, em algumas bebidas de soja ou cereais de trigo ou de arroz e gordura vegetal para barrar o pão. Recomenda-se, ainda, a exposição solar frequente – pois a vitamina D pode ser produzida por ação da radiação UVB – e a toma de suplementos alimentares para evitar carências, sobretudo para quem elimina qualquer alimento de origem animal do seu prato.



Minerais e oligoelementos

Além dos cuidados a ter com o equilíbrio vitamínico, os vegetarianos devem garantir o aporte de alguns minerais, como o ferro, o cálcio e o zinco, sobretudo presentes em alimentos de origem animal. O leite e os seus derivados, como o queijo e os iogurtes, e os vegetais verdes, incluindo couves e espinafres, fornecem cálcio. O zinco está presente nas leguminosas, nos frutos secos e nos cereais integrais. Por vezes, pode ser benéfico consumir alimentos enriquecidos com zinco ou recorrer a suplementos.

Note que o ferro de origem animal é muito mais bem assimilado do que o de origem vegetal. Os vegetarianos – e, sobretudo, os veganos – devem ter isto em atenção e dar preferência aos alimentos que contenham ferro em grande quantidade: os frutos secos, as leguminosas e os cereais integrais. A absorção de ferro aumenta com o consumo de fruta e vegetais ricos em vitamina C a todas as refeições. Apostar em alimentos como espinafres, brócolos, feijão, grão-de-bico e frutos secos é essencial para evitar carência deste nutriente. Em contrapartida, o chá, o café e os produtos lácteos diminuem a absorção do ferro.

O zinco é outro nutriente que se encontra sobretudo em alimentos de origem animal. É essencial para a integridade das células, para a reprodução e para o bom funcionamento do sistema imunitário. A absorção do zinco diminui na presença de cereais integrais. Os vegetarianos correm, assim, alguns riscos e devem ser monitorizados para evitar carências. Por outro lado, o zinco também está presente nas leguminosas, nas sementes de sésamo e no germen de trigo.

Lista de compras

Neste como em qualquer outro regime alimentar, uma única palavra de ordem: variar!

Cereais

Os cereais, sobretudo os integrais, são uma fonte de hidratos de carbono, proteínas, ferro, magnésio, vitamina B e fibras. Deixamos alguns exemplos.

Arroz. Existe uma grande variedade: carolino, agulha, *basmati*, selvagem, etc.

Aveia. Em flocos, é introduzida, por exemplo, no muesli e no pão. Em farinha, ou misturada com farinhas de outros cereais, entra na confeção de pão e bolachas, por exemplo.

Cevada. Pode ser servida simples ou adicionada a sopas e a refogados.

Massa. Principalmente à base de trigo, não obstante haver também massa de arroz, existe em diferentes formatos e cores que permitem tornar o prato muito atrativo.

Milho. Em grão, entra na composição de diversas saladas. Na forma de sêmola fina (a sêmola de milho, por exemplo), é usado na confeção de papas, bolos e biscoitos. Em flocos, encontra-se sob a forma de cereais de pequeno-almoço.

Milho painço (*millet*). Mais conhecido pela designação francesa, o milho painço (ou mileto) pode ser consumido da mesma forma que o arroz.

Quinoa. Ideal para saladas, tem um teor em proteína particularmente elevado. Também é rica em manganês, ferro e cobre.

Trigo. Este cereal é a principal fonte de amido da dieta ocidental. É utilizado no fabrico do pão, massas e bolos. Conhecemos também o bulgur (trigo germinado e seco que é cozido em água a ferver ou ao vapor) e o cuscuz.

Trigo sarraceno. Em grão, coze-se como o arroz. Também pode ser utilizado para fazer crepes salgados.





Sementes e frutos secos com casca

Trata-se, na sua maioria, de alimentos ricos em gorduras insaturadas (que ajudam a reduzir os níveis de mau colesterol no sangue) – com exceção da castanha, que tem um baixo teor de gordura, e do coco, que é rico em gorduras saturadas – e em vitaminas E e B, magnésio, ferro, zinco, cálcio, fósforo e fibras.

Os frutos secos com casca mais utilizados na culinária são as amêndoas, as nozes, as avelãs, os amendoins, os pinhões e os pistácios. Recentemente, também ganharam ênfase algumas receitas à base de bolota.

Estes alimentos são principalmente incluídos na composição de saladas e bolos, mas também podem ser consumidos ao natural, como as sementes de girassol, de abóbora ou de sésamo. Se sofre de hipertensão ou quer perder peso, prefira-os sem sal e sem serem fritos.

Combinar frutos secos com cereais (misturados no pão ou no arroz, por exemplo) permite um aporte proteico equiparável ao dos ovos, da carne ou do peixe.

Leguminosas

São uma das principais fontes de proteína da alimentação vegetariana e sobretudo da vegana. As leguminosas são igualmente ricas em hidratos de carbono (sob a forma de amido), fibras, minerais (ferro, magnésio, potássio, cálcio, fósforo) e vitaminas do complexo B.

Feijão-branco, feijão-vermelho, feijão-frade, tremço, feijão-mungo, feijão-azuki, feijão-catarino, feijão-manteiga, grão-de-bico, ervilhas, lentilhas-verdes, lentilhas-vermelhas, lentilhas-castanhas e alfarroba são as leguminosas mais comuns na nossa gastronomia.



Fruta e legumes frescos

A fruta e os legumes constituem uma boa fonte de vitaminas, especialmente de vitamina C. Fornecem igualmente vários minerais e oligoelementos, fibras e água. Enquanto as frutas fornecem hidratos de carbono, os legumes são relativamente pobres nesse nutriente.

Todos os frutos e legumes são interessantes. O melhor é variar, de acordo com o tipo e a cor, de modo a ingerir diferentes vitaminas e minerais e colmatar lacunas nutricionais. Quando se for abastecer, prefira fruta e legumes da época (descubra a altura ideal para cada em www.deco.proteste.pt/calendario-fruta).

Frutos secados

Tâmaras, bananas e figos secados e passas de uva, ameixa e alperce são pobres em vitamina C, mas ricos em hidratos de carbono (o processo de desidratação concentra os açúcares, o que os torna quatro a seis vezes mais calóricos do que a fruta fresca). Têm ainda elevados teores de minerais e oligoelementos, tais como o ferro, o magnésio, o potássio e o zinco, entre outros.

Estes alimentos destacam-se ainda pela quantidade de fibra. Por exemplo, uma mão-cheia de ameixas ou alperces secados (cerca de 50 gramas) contém 9,5 gramas de fibra, o que corresponde a 30 por cento da dose diária recomendada. Uma dieta rica em fibra regula o trânsito intestinal e reduz o risco de cancro do cólon.





Proteínas vegetais

Seitan

Trata-se de uma preparação à base de trigo, rica em proteínas. O glúten é extraído através da lavagem da farinha de trigo. Em seguida, é cozido num caldo de soja, algas *kombu* (utilizadas como intensificador de sabor) e ervas aromáticas. Obtém-se, assim, uma espécie de massa esponjosa que é usada como substituto da carne. É, aliás, graças à sua textura e sabor que o seitan pode ser usado como tal. Do ponto de vista nutricional, deve ser acompanhado por leguminosas ou produtos lácteos. Algumas ideias culinárias: cozido de seitan, *canelloni* recheados, cuscuz vegetariano, etc.

Faláfel

São conhecidos como “croquetes de grão”. Estas bolinhas, geralmente fritas, são confeccionadas segundo uma receita que tem por base feijão e grão-de-bico, à qual se junta alho, cebola, salsa e especiarias. O faláfel é originário do Líbano.

Quorn

É uma microproteína com origem num cogumelo. Obtém-se através de um processo de fermentação com glicose e oligoelementos. O produto é depois filtrado, são adicionadas especiarias e clara de ovo. Por fim, a massa é cozida e picada. Como tem pouco sabor, é sempre cozinhado (com picante, grelhado e acompanhado com molho, etc.). Em Portugal, é difícil encontrar este produto à venda. Há sobretudo na forma preparada (hambúrgueres, *nuggets*, etc.). No momento da aquisição, atente à quantidade de sal referida no rótulo.

Soja

Este grão faz parte da família das leguminosas. Proveniente da Manchúria, no Leste asiático, a soja é rica em vitaminas A, B, D e E, proteínas, ácidos gordos essenciais e sais minerais.

Utilizam-se principalmente os seus derivados: o tofu, o *tempeh* e as proteínas de soja que podem fazer parte da composição de hambúrgueres, salsichas, etc. Esta “carne de soja” é feita a partir do grão de soja moído. Encontra-se à venda em granulado ou em pedaços.

Tofu

Também conhecido como “queijo de soja”, obtém-se a partir da coagulação do “leite” resultante da cozedura da soja com sais de magnésio ou de cálcio. À primeira vista, assemelha-se muito ao queijo fresco. É utilizado em diversas receitas e pode ser consumido fresco, estufado, marinado ou frito, em sopas, molhos, saladas, sandes ou pratos principais. A sua composição pode variar bastante consoante o modo de produção. Algumas ideias culinárias: tofu gratinado, cuscuz com tofu, espetadas de tofu, pudim, etc.

Tempeh

O *tempeh* é o tofu fermentado. Digere-se facilmente. Algumas ideias culinárias: *tempeh* com couve chinesa, arroz de legumes com *tempeh* no *wok*, salada de *tempeh*, e legumes ao vapor, etc.



Outros

Sementes germinadas

As sementes germinadas fornecem vitaminas do complexo B (incluindo a B₁₂), ferro, magnésio, vitamina E e fibras.

Cereais. Trigo, cevada, centeio, milho.

Leguminosas. Soja, grão-de-bico e lentilhas.

Sementes oleaginosas. Girassol, linhaça, sésamo, abóbora, chia e cânhamo.

As sementes germinadas são geralmente consumidas em saladas, molhos, sopas, omeletes, etc.



Levedura

A levedura é rica em aminoácidos essenciais, hidratos de carbono, fósforo, potássio e vitaminas do complexo B (incluindo a B₁₂). É frequentemente utilizada pelos vegetarianos como suplemento dietético.

Algas

Ricas em magnésio, potássio e, se tiverem origem marinha, em iodo, as algas fornecem também vitamina B₁₂. Trata-se de plantas aquáticas, geralmente marinhas, que não possuem raízes, caules ou folhas.

Na cozinha, são como os legumes. Alguns exemplos: clorela, espirulina, ulva rígida (alface-do-mar), *kombu*, *wakamé*, *hijiki*, *nori* e *dulse*. São frequentemente vendidas em pó ou secas. Estas últimas devem ser cozinhadas depois de hidratadas. Podem ser consumidas em saladas ou servidas como acompanhamento.

As porções individuais devem ser pequenas (5 a 10 gramas, no caso das reidratadas, menos nas algas em pó como a espirulina e clorela).



Ser ou não ser... qual a questão?

Se o Homem é omnívoro, ser vegetariano significa, na maioria das vezes, fazer uma escolha. As razões são múltiplas. Sistematizamos as principais.

- **Pelo bem-estar animal.** Alguns vegetarianos querem simplesmente poupar a vida dos animais. Ao não consumirem carne nem derivados, recusam-se também a contribuir para os maus-tratos que, por vezes, lhes são infligidos (por exemplo, matadouros, alimentação forçada, etc.).
- **Pelo meio ambiente.** Uma das motivações regularmente mencionadas é o impacto ambiental. Tem por base a ideia de que o consumo de carne contribui para a deterioração do nosso ecossistema. De facto, a criação de animais requer mais terras agrícolas (em área) do que o cultivo de produtos vegetais. Isto significa que a maioria dos terrenos são utilizados para alimentar os animais, o que contribui para a erosão dos solos, para a utilização de pesticidas e herbicidas e para a desflorestação. De acordo com a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO), a produção de carne requer pelo menos dez vezes mais energia do que os produtos vegetais (legumes, soja, etc.). A pegada ecológica dos produtos de origem animal é, de facto, muito superior.
- **Por uma questão de filosofia ou religião.** Alguns livros sagrados rejeitam qualquer ação que atente contra o bem-estar animal e há pessoas que assumem certas filosofias de vida que recusam matar ou atentar à integridade física de outro ser vivo. Existe, ainda, quem acredite que, depois da morte, as almas podem reincarnar em qualquer organismo, o que os leva a rejeitar a ingestão de carne ou peixe. Estes são apenas alguns exemplos.
- **Pela saúde.** Regra geral, o vegetarianismo fornece menos energia do que uma alimentação tradicional, quando as refeições são devidamente confeccionadas. Providencia também, à partida, um aporte de gorduras substancialmente inferior e contém menos ácidos gordos saturados, menos colesterol, um pouco menos de proteínas, mais hidratos de carbono e mais fibras. As boas práticas para uma alimentação saudável – vegetariana e não só – defendem

ainda uma utilização parcimoniosa de produtos refinados tais como o açúcar, o álcool e o sal. Percebe-se, assim, que o vegetarianismo seja escolhido muitas vezes por quem tem excesso de peso ou tendência para a obesidade, quem sofre de problemas coronários ou oncológicos, hipertensão e diabetes, entre outras doenças. No entanto, a verdade é que a adoção deste regime alimentar, por si só, não chega. Os benefícios para a saúde que advêm do vegetarianismo estão a maioria das vezes relacionados com a concomitante adoção de um estilo de vida saudável, por exemplo, a prática regular de atividade física, o diminuto consumo de álcool e a alteração de hábitos tabágicos.

- **Por gosto.** O paladar vai mudando, e muitas são as circunstâncias que podem levar alguém a deixar, com o tempo ou subitamente, de gostar de ingerir carne ou peixe. Ou porque se abusou de idas a rodízios, ou porque a exclusão deste alimento das refeições gerou um bem-estar no organismo de que não se quer prescindir, ou simplesmente porque o estômago (e o palato) começaram a pedi-lo. As motivações destes vegetarianos podem ser as mais difíceis de explicar.

Em suma, o vegetarianismo, quando adotado de forma ponderada, pode constituir uma alimentação perfeitamente equilibrada, resultando em menos doenças. Pode-se recomendar a dieta ovolactovegetariana (e o semivegetarianismo) a todos aqueles que procuram uma solução relativamente simples e prática de reduzir ou eliminar o consumo de carne ou peixe.





Pataniscas de queijo ricota e tomate

Energia 524 kcal por dose Lípidos 30 g Hidratos de carbono 43 g Proteínas 19 g



4 doses



45 min.



10 min.

Ingredientes para as pataniscas

240 g de queijo ricota
1 ovo
3 colheres de sopa de azeite
310 ml de leite meio-gordo
185 g de farinha
20 g de queijo parmesão ralado
30 g de manteiga
2 colheres de sopa de vinagre balsâmico
q.b. pimenta-preta e sal

Ingredientes para o acompanhamento

300 g de tomates-cereja
1 ou dois raminhos de alecrim
250 g de espinafres
½ cebola roxa
q.b. azeite, vinagre balsâmico, pimenta e sal

Preparação

- Pré-aqueça o forno a 200°C.
- Coloque os tomates-cereja cortados em metades num tabuleiro de forno. Regue com um fio de azeite e um pouco de vinagre e tempere com pimenta e sal. Corte os ramos de alecrim em pequenos pedaços e disponha-os entre os tomates.
- Leve ao forno por cerca de 10 minutos, até a casca do tomate começar a enrugar.
- Numa taça, misture o queijo ricota com o ovo. Incorpore o leite e a farinha e bata até obter uma textura cremosa. Adicione o queijo parmesão e tempere com pimenta e sal.
- Derreta uma noz de manteiga numa frigideira antiaderente grande em lume brando.
- Divida a massa em 12 pequenas porções iguais, espalme-as e cozinhe na frigideira durante cerca de 2 minutos de cada lado.
- Pique a cebola roxa e misture-a com os espinafres. Tempere a salada com um pouco de azeite, vinagre balsâmico, sal e pimenta.
- Sirva as pataniscas quentes, acompanhados com os espinafres e os tomates-cereja.