



EBOOK RECEITAS VEGETARIANAS

comida feita por você

“

Coma melhor,
não menos

Sophie Deramo

”

MÉTODO
SOPHIE®

NUTRIÇÃO COM CIÊNCIA E CONSCIÊNCIA

SUMÁRIO

<i>Sobre</i>	<i>2</i>
<i>Patê de Grão de Bico</i>	<i>3</i>
<i>Ceviche Coco Fresco.....</i>	<i>4</i>
<i>Moqueca de Banana.....</i>	<i>5</i>
<i>Pão de Mandioquinha.....</i>	<i>6</i>
<i>Snack de Grão de Bico.....</i>	<i>7</i>
<i>Palitos de Vegetais com Homus.....</i>	<i>8</i>
<i>Wrap Vegetariano</i>	<i>9</i>
<i>Chips de Batata Doce.....</i>	<i>10</i>
<i>Smoothie de Banana</i>	<i>11</i>
<i>Torta de Abobrinha</i>	<i>12</i>
<i>Bolo de Blueberry.....</i>	<i>13</i>
<i>Quibe de Abóbora Cabotia.....</i>	<i>14</i>
<i>Mousse de Maracujá</i>	<i>15</i>
<i>Banana com Canela Quente</i>	<i>16</i>
<i>Granola Salgada.....</i>	<i>17</i>
<i>Tâmara com Morango</i>	<i>18</i>
<i>Pipoca Doce</i>	<i>19</i>
<i>Bolinho de Berinjela</i>	<i>20</i>
<i>Sagu de Vinho Tinto</i>	<i>21</i>
<i>Bolo de Laranja com Casca</i>	<i>22</i>
<i>Hambúrguer de Quinoa e Ervas.....</i>	<i>23</i>
<i>Torrada com Geleia e Requeijão</i>	<i>24</i>
<i>Cookies de Banana com Aveia</i>	<i>25</i>
<i>Abobrinha da Tia Maria.....</i>	<i>26</i>
<i>Guacamole</i>	<i>27</i>
<i>Panqueca Salgada</i>	<i>28</i>
<i>Bolinho Crocante de Maçã.....</i>	<i>29</i>
<i>Hamburguer Vegetal.....</i>	<i>30</i>
<i>Granola Caseira.....</i>	<i>31</i>
<i>Tâmara com Pasta de Amendoim e Chocolate.....</i>	<i>32</i>
<i>Pudim de Café</i>	<i>33</i>
<i>Salada Refrescante de Abobrinha com Ricota e Hortelã.....</i>	<i>34</i>
<i>Talharim com Tomate confit, cogumelos e manjerição.....</i>	<i>35</i>
<i>Maionese de Abacate.....</i>	<i>36</i>
<i>Caponata de Berinjela.....</i>	<i>37</i>
<i>Tabule</i>	<i>38</i>
<i>Cookies Caseiros com Gotas de Chocolate.....</i>	<i>39</i>
<i>Panqueca de Aveia com Banana e Mel.....</i>	<i>40</i>
<i>Pudim de Chia.....</i>	<i>41</i>
<i>Bolo de Maçã, Aveia e Canela</i>	<i>42</i>
<i>Bolo de Chocolate</i>	<i>43</i>
<i>Pão de Beijo.....</i>	<i>44</i>
<i>Arepas de Mandioca.....</i>	<i>45</i>
<i>Pastinha de Abacate.....</i>	<i>46</i>
<i>Almondegas de Feijão</i>	<i>47</i>
<i>Granola Artesanal.....</i>	<i>48</i>
<i>Agradecimentos.....</i>	<i>49</i>
<i>Para Saber Mais</i>	<i>50</i>

SOBRE



Sophie Deram

CRN-3 21065
Nutricionista franco- brasileira
Autora do livro best-seller
"O peso das dietas"
Doutora pela Faculdade de Medicina da
Universidade de São Paulo (FMUSP).
Pesquisadora em Neurociências
do Comportamento Alimentar.

Quem somos

Somos mais de centenas de profissionais de saúde formados pelo Método Sophie em 22 estados do Brasil. Somos nutricionistas, psicólogos, médicos, educadores físicos e outros profissionais de saúde.

Adotamos um método de atendimento sem dieta restritiva. Ajudamos o nosso paciente a melhorar sua saúde através de um atendimento mais humanizado e usando o conhecimento e ferramentas pautados em pesquisas científicas.

Motivação

Este E-book reúne receitas vegetarianas dos profissionais do Método Sophie com o intuito de promover uma alimentação gostosa e consciente à quem possa interessar. O foco é comer com prazer, priorizando o consumo de alimentos frescos e caseiros.

E, também, um convite a todos a cozinharem mais! O ato de cozinhar ajuda a melhorar a alimentação, comer melhor e a fazer melhores escolhas.

A Dra. Sophie é ativista contra as dietas restritivas e defensora do prazer de comer e do comer consciente. No seu consultório em São Paulo, bem como nas redes sociais, no seu blog, nos programas on-line que desenvolve, nos cursos e palestras que ministra, ela se dedica a inspirar todos a melhorar a sua relação com a comida, resgatando o prazer, os alimentos frescos e in-natura e o ato de cozinhar para viver com mais saúde e bem-estar.

Rede Sophie

Para encontrar os profissionais de saúde da Rede Sophie, acesse:

<https://sophiederam.com/br/para-voce/#rede-sophie>

Legenda



Vegano



Sem leite



Sem Glúten

MÉTODO
SOPHIE®

NUTRIÇÃO COM CIÊNCIA E CONSCIÊNCIA

PATÊ DE GRÃO DE BICO

Por: Glauce Moretti

@nutricionistaglaucemoretti



Ingredientes

- 1 xícara de grão de bico deixado de molho na água
- Suco de meio limão
- Temperos a gosto (alho, cebola, cheiro verde)
- 1 colher de café com sal marinho, etc.)

Instruções

Cozinhar o grão de bico até amolecer bem. Coar o grão de bico e reserve 1 xícara da água do cozimento. Bata no liquidificador os temperos e o grão de bico até obter consistência cremosa, se for preciso misture com um pouco da água do cozimento. Opcional: acrescentar óleo de oliva extra virgem.

Dica: misture ainda com 1 c. sopa de pasta de gergelim (tahine).

CEVICHE COCO FRESCO

Por: *Glauce Moretti*
@nutricionistaglaucemoretti



Ingredientes

- Polpa de 2 cocos verdes cortadas em lascas
- 1 cebola roxa pequena cortada em meia lua
- 1 pimenta dedo de moça picadinha
- Folhas de coentro bem picadinha à gosto
- Suco de 2 limões
- 2 colher de sopa ou mais de azeite
- Sal a gosto

Instruções

Em uma tigela, coloque a polpa de coco verde, cebola roxa, pimenta dedo de moça, folhas de coentro, suco de limões, azeite, sal a gosto e misture. Leve para a geladeira, e se for possível, prepare 2 horas antes de servir para penetrar bem o sabor. Antes de servir coloque uns cubinhos de gelo.

Dica: Conforme consumimos água do coco verde, abrimos o coco e a polpa guardamos em um vidro bem fechado e congelamos, para juntar uma quantidade maior da polpa.

MOQUECA DE BANANA

Por: Glauce Moretti

@nutricionistaglaucemoretti



Ingredientes

- 2 bananas-da-terra (ou caturra) bem maduras cortadas em rodela
- 2 colher de sopa rasas de azeite de dendê
- 2 dentes de alho
- 1 cebola bem picadinha
- ½ xícara pimentão vermelho bem picadinho
- ½ xícara pimentão amarelo bem picadinho
- 2 colheres (café) cheias de urucum em pó
- 2 colheres (café) rasas de cúrcuma em pó
- 1 colher (café) rasa de sal marinho
- 1 xícara (chá) de leite de coco
- folhas de coentro a gosto

Instruções

Aqueça o azeite de dendê em fogo médio e refogue a cebola e os pimentões, logo após o alho com especiarias e o sal. Acrescente as bananas e o leite de coco. Tampe a panela e deixe cozinhar mais um pouco em fogo baixo. Desligue o fogo e coloque as folhas de coentro por cima. Sirva em seguida.

Dica: sirva com farofa deliciosa com folhas de ora-pro-nóbis, arroz com quinoa ou tabule com quinoa e folhas de rúcula etc.

PÃO DE MANDIOQUINHA

Por: Luisa Pimenta
@nutri_luisapimenta



Ingredientes

- 200g de polvilho azedo
- 300g de polvilho doce
- 180mL de azeite de oliva
- 500g de mandioquinha cozida e amassada
- 1/2 xícara de água
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de chia



*foto ilustrativa

Instruções

Misturar o polvilho azedo, polvilho doce, azeite de oliva, sal e um pouco de chia;

Adicione a mandioquinha cozida e amassada e misture (com as mãos é melhor pois ajuda a dar liga);

Adicione o restante da chia e aos poucos, a água.

Com a massa pronta, faça bolinhas e leve ao forno pré-aquecido a 180°C, de 25 a 35 minutos (ou até ficarem dourados).

SNACK DE GRÃO DE BICO

Por: Luisa Pimenta
@nutri_luisapimenta



Ingredientes

- Grão de bico
- Azeite de oliva
- Páprica defumada em pó
- Páprica picante em pó
- Sal



*foto ilustrativa

Instruções

Em uma tigela, tempere os grãos com azeite, páprica defumada, páprica picante e sal.

Em seguida, coloque-os em uma assadeira e leve ao forno (200°C) até ficarem crocantes (em torno de 50min). Pronto!

Obs.: 1) Você pode temperá-los com qualquer outro tempero que gostar, como orégano, açafrão e pimenta do reino, ervas, cebola, alho.

Obs.: 2) Prefira os temperos em pó e secos, pois aderem melhor ao grão-de-bico

PALITOS DE VEGETAIS COM HOMUS

Por: Luisa Pimenta
@nutri_luisapimenta



Ingredientes

- 1 cenoura (ou uma porção de cenoura baby)
- 1 pepino
- Homus



*foto ilustrativa

Instruções

Lave a cenoura e o pepino;
Corte-os em palitinhos;
Coma-os acompanhados do homus.

WRAP VEGETA- RIANO

Por: Luisa Pimenta
@nutri_luisapimenta



Ingredientes

- 1/2 xícara farinha de grão-de-bico
- 1/2 xícara água
- 1/2 colher chá açafraão-da-terra
- 1/3 colher chá sal opcional
- 1/2 colher de sopa salsa picada



*foto ilustrativa

Instruções

Bata os ingredientes no liquidificador (com exceção da salsa, esta irá adicionar depois de bater) por cerca de 1 minuto.

Em seguida unte uma frigideira em fogo baixo e transfira metade da mistura, deixe dourar cada lado

Opções de recheio: espinafre, alho, azeitona preta e tofu; alface, tomate e tofu; rúcula, palmito e pasta de tofu

CHIPS DE BATATA DOCE

Por: Luisa Pimenta
@nutri_luisapimenta



Ingredientes

- 1 batata doce média
- Sal a gosto
- Pimenta do reino



*foto ilustrativa

Instruções

Fatie a batata doce bem fininha;
Distribua as fatias em um prato forrado com papel toalha (cuidado para não sobrepor umas sobre as outras).
Ligue seu microondas na potência máxima por 3 minutos;
Vire as batatinhas e coloque mais 2 minutos;
Tempere com sal e pimenta a gosto

SMOOTHIE DE BANANA

*Por: Luisa Pimenta
@nutri_luisapimenta*



Ingredientes

- 1 banana congelada
- 200mL de leite
- 1 colher de chá de mel



*foto ilustrativa

Instruções

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Pode adicionar outras frutas, aveia ou chia

TORTA DE ABOBRINHA

Por: Ana Luiza Rosa
@analurnutri



Ingredientes

- 600g de abobrinha ralada
- 300g de tomate picado sem sementes
- 150g de cebola picada
- 100g de azeitonas pretas picadas
- 50g de parmesão ralado
- 2 colher de sopa de salsinha picada
- 4 ovos batidos
- 120g de farinha de trigo
- 40g de amido de milho
- 180ml de óleo
- 1 colher de sobremesa de sal
- 1 colher de sopa de fermento
- Molho de pimenta e tempero a gosto

Instruções

Misture a abobrinha, o tomate, a cebola, as azeitonas, salsinha e os ovos até ficar homogêneo. Em seguida acrescente os demais integrantes.

Coloque em uma forma untada de 24cm de diâmetro. Leve ao forno pré aquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos.

BOLO DE BLUEBERRY

Por: Ana Luiza Rosa
@analurnutri



Ingredientes

- 200g de manteiga
- 4 ovos
- Suco de 3 limões
- 1 xícara de leite
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 e ½ xícara de açúcar
- 1 colher de sopa de essência de baunilha
- 1 e ½ colher de sopa de fermento
- 250g de blueberry ou uva Itália

Instruções

Bata a manteiga, os ovos, o limão e o leite. Em seguida acrescente os demais ingredientes menos o fermento e as blueberry. Quando estiver homogeneizado, acrescente o fermento e o blueberry e mexa com uma colher. Leve ao forno pré aquecido em uma forma untada e enfarinhada por aproximadamente 30 minutos

QUIBE DE ABÓBORA CABOTIA

Por: Desirée Rezende
@nutridesiree



Ingredientes

- 2 xícaras de chá de trigo para quibe (deixar de molho por 30 min, depois escorrer bem)
- 1 xícara
- ½ xícara de abóbora cabotia picada cozida e amassada(tipo purê)
- 1 cebola picada refogada no azeite
- 1 colher de sobremesa de farinha de linhaça dourada hidratada em
- 3 colheres de sobremesa de água (aguardar 15 min)
- Salsinha desidratada ou in natura
- 150 g de ricota amassada
- 2 colher de sopa de hortelã picada
- Raspas de casca de laranja
- Sal a gosto

Instruções

Misturar todos os ingredientes e colocar para assar em uma assadeira untada com azeite!

MOUSSE DE MARACUJÁ COM MANGA

Por: Desirée Rezende
@nutridesiree



Ingredientes

- 1 manga tommy
- 1 maracujá doce

Instruções

Bater a manga em pedaços com a polpa do maracujá doce. Servir bem gelado. Opcional mel e chia.

BANANA COM CANELA QUENTE

Por: Luisa Pimenta
@nutri_luisapimenta



Ingredientes

- 1 banana
- Canela



*foto ilustrativa

Instruções

Em um prato, corte a banana em rodela;

Leve ao microondas por 30-40 segundos;

Polvilhe a banana com canela.

GRANOLA SALGADA

Por: Vivi Jaques
@vivijaquesnutri



Ingredientes

- 1 xícara de sementes de girassol
- 1 xícara de aveia em flocos
- 1 xícara amêndoas cruas picadas
- 1 xícara de flocos de milho sem açúcar
- 1/2 de xícara de linhaça dourada
- 1/4 de xícara de chia
- 1/4 de xícara de gergelim branco ou preto

Instruções

Coloque todos os ingredientes em uma assadeira, regue com 2 colheres de azeite de oliva e tempere com pimenta do reino e cúrcuma a gosto. Coloque um pouco de sal (opcional). Misture tudo muito bem para envolver os grãos com os temperos. Espalhe bem na assadeira e leve ao forno pré aquecido a 180°C, por cerca de 30 minutos. A cada 10 minutos, abra mexa novamente para que não queime.

Dicas: Você pode variar os grãos ou castanhas que vai utilizar (sementes de abóbora, castanha de caju, nozes) As quantidades também podem mudar de acordo com suas preferências. Experimente usar outros temperos que goste (gersal, lemon pepper, páprica). O tempo de preparo vai depender muito do seu forno. O importante é ficar de olho e mexer sempre para não queimar. Você pode consumir como petisco ou polvilhar por cima de sopas e saladas.

TÂMARA COM MORANGO

Por: Luisa Pimenta
@nutri_luisapimenta



Ingredientes

- 4 tâmaras
- 4 morangos



*foto ilustrativa

Instruções

Corte as tâmaras ao meio (mas não totalmente);
Corte os morangos ao meio;
Dentro de cada tâmara, disponha uma metade do morango

PIPOCA DOCE

Por: Luisa Pimenta
@nutri_luisapimenta



Ingredientes

- 1/2 xícara de milho de pipoca
- 2 colher de sopa de azeite de oliva
- 2 ou 3 colher de sopa de açúcar de coco



*foto ilustrativa

Instruções

Adicione o azeite, o açúcar e o milho em uma panela;
Tampe a panela e ligue o fogo em temperatura média; Com a ajuda de um pano de prato, mexa a panela vigorosamente para misturar os ingredientes, frequentemente (para não queimar).

Dica: Não ligue o fogo antes de colocar os ingredientes
Quando reparar que as pipocas vão parando de estourar, diminua o fogo aos poucos. Pode substituir o azeite por óleo de coco, e o açúcar de coco por mel ou melado ou açúcar mascavo

BOLINHO DE BERINJELA

Por: Iara Serpa

@iara.serpa



Ingredientes

- 1 berinjela;
- 1/2 cebola;
- 1 dente de alho;
- 2 colher de sopa de farinha de rosca;
- 1 colher de sopa de azeite de oliva;
- 1 ovo;
- Pitada de sal e pimenta;
- Óleo para fritar

Instruções

Refogue a cebola e o alho picados até dourar;

Acrescente a berinjela descascada e cortada em cubos pequenos. Continue cozinhando até ficar macia;

Após, coloque todos os ingredientes do refogado no liquidificador e bata bem, até que fique uma pasta;

Transfira a pasta para uma tigela e adicione o ovo, a farinha de rosca, o sal e a pimenta a gosto; Após misturar bem, reserve na geladeira por 30 minutos, para que fique firme. Após esse tempo, modele as almôndegas com as mãos;

Frite as almôndegas no óleo, até que fiquem douradas. Retire e coloque em um prato com papel absorvente;

Acompanhe com o molho de sua preferência e salada de folhas. Ideal para acompanhar ou como prato principal.

SAGU DE VINHO TINTO

Por: Iara Serpa

@iara.serpa



Ingredientes

- 6 a 7 colher de sopa de sagu;
- 4 xícaras de chá de vinho tinto suave;
- 2 xícaras de chá de água;
- Açúcar a gosto (coloco mais ou menos 3 ou 4 colher de sopa, vai depender do vinho);
- Canela em pau (1 a 2)
- Cravo da Índia (3 a 4)
- molho inglês pra acompanhar
- 1 caixinha de creme de leite;
- 1 xícara de chá de leite;
- 4 gemas;
- 3 colher de sopa de açúcar (ou a gosto, prefiro não muito doce);
- 1 colher de chá (rasa) de essência de baunilha.

Instruções

1- Em uma tigela misturar as gemas e o açúcar e bater até formar um creme claro; 2- Em uma panela média, misture o leite, o creme de leite e a essência de baunilha; 3- Leve a panela ao fogo baixo, mexendo de vez em quando para não formar nata. Quando estiver quente, apague o fogo. **NÃO DEIXE FERVER!** Acrescente aos poucos o líquido quente à mistura das gemas, mexendo sempre a cada adição, para evitar que as gemas coagulem; 4- Volte a mistura para a panela e misture bem. Deixe cozinhar em fogo baixo, mexendo delicadamente até engrossar (+/- 5 minutos).

DICA: para saber se o creme está no ponto, cubra as "costas" da colher ou espátula com o creme e passe o dedo indicador formando uma linha. O creme não deve escorrer;) 5- Transfira o creme para um recipiente, cubra com um plástico filme (em contato com o creme), para evitar a formação de uma camada grossa na superfície. Deixe na geladeira até gelar para servir.

BOLO DE LARANJA COM CASCA

Por: Iara Serpa

@iara.serpa



Ingredientes

- 1 laranja
- 3 ovos
- 1 xícara das de chá de óleo
- 1 xícara das de chá de açúcar mascavo
- 1 xícara e meia das de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó.

Instruções

Em uma tigela, misture os ingredientes secos; Descasque a laranja, retirando a parte branca e as sementes. Reserve os gomos e a casca; No liquidificador bata os ovos, o óleo, a casca e a laranja; Adicione essa mistura do liquidificador à tigela dos ingredientes secos e misture até ficar homogêneo;. Coloque a mistura em uma forma untada e enfarinhada; Leve ao forno pré aquecido a 180 graus por mais ou menos 40 minutos.

HAMBÚRGUER DE QUINOA E ERVAS

Por: Renata Simões
@simoesnutri



Ingredientes

- Ingredientes: 1 xícara de quinoa cozida (com especiarias a gosto)
- 1/2 abobrinha
- 1/2 cenoura
- 1/2 cebola
- 3 dentes de alho
- 1 ovo
- 6 colher de sopa de farinha de aveia
- 3 colher de sopa de manjeriço picado
- 3 colher de sopa de salsinha picada
- Sal, noz moscada ou pimenta a gosto

Instruções

Cozinhe a quinoa reserve.
Rale a abobrinha e a cenoura, reserve.
Refogue a cebola e alho e acrescente a abobrinha, cenoura e a quinoa.
Acrescente manjeriço, a salsinha, o sal e os temperos. Coloque a farinha de aveia aos poucos, até dar uma consistência firme. Misture bem. Se necessário coloque mais farinha de aveia. Faça as bolinhas achate-as.
Grelhe e/ou asse os hambúrgueres.

TORRADA COM GELEIA E REQUEIJÃO

Por: Luisa Pimenta
@nutri_luisapimenta



*foto ilustrativa

Ingredientes

- 1 fatia de pão de forma
- 1 colher de sopa de requeijão
- 1 colher de sopa de geleia

Instruções

Na fatia do pão, passe o requeijão e em seguida a geleia.

Dica: Se possível, coloque o pão em uma torradeira ou na frigideira com um pouco de manteiga, para ficar bem crocante.

Prefira o requeijão caseiro e a geleia sem adição de adoçantes artificiais

COOKIES DE BANANA COM AVEIA

Por: Luisa Pimenta
@nutri_luisapimenta



Ingredientes

- 2 bananas nanica amassadas
- 1 xícara de chá de aveia em flocos finos
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1 colher de chá de fermento químico em pó



*foto ilustrativa

Instruções

Pré-aqueça o forno a 180°C;
Em uma vasilha, misture todos os ingredientes até ficar uniforme.
Coloque a massa com o auxílio de duas colheres sobre uma assadeira forrada com papel manteiga, ou forma antiaderente levemente untada, e leve para assar por 20 minutos ou até ficarem bem sequinhos. Remova com cuidado do papel. Está pronto!
Ingredientes opcionais: açúcar mascavo ou demerara, canela em pó, uva passa, castanha do Pará

ABOBRINHA DA TIA MARIA

Por: Andréa Vargas
@andreavargasnutricao



Ingredientes

- 5 Abobrinhas,
- ½ cebola picada.
- 2 dentes de alho,
- 1 colher de sopa de óleo
- salsinha, sal e pimenta a gosto
- Queijo ralado

Molho branco

- 1 xícara de leite
- 1 colher de farinha de trigo
- 1 colher de manteiga sem sal
- noz moscada ralada.

Instruções

Lavar bem as abobrinhas, você pode até raspar um pouco a casca, mas não tudo! Corte no sentido de comprido. Com uma colher retire o miolo e reserve. Refogue no óleo a cebola e o alho, junte o miolo da abobrinha e deixe cozinhar até secar água que sai. Acrescente o sal, pimenta do reino e a salsinha, reserve.

Molho branco: derreter a manteiga em fogo baixo e acrescentar a farinha, você vai tipo dourar essa farinha, acrescente aos poucos o leite aos ingredientes e mexendo bem para não empelotar (caso empelote não se desespere, e só peneirar no final que da tudo certo). Por último a noz moscada ralada.

Montagem: Colocar a abobrinha em uma forma, rechear com miolo refogado cobrir com o molho branco e por último queijo ralado!!!

GUACA-MOLE

Por: Anelisa Rezende
@nutri.anelisa.rezende



Ingredientes

- 1 abacate firme amassado grosseiramente;
- 3 tomates em cubinhos;
- 1 cebola em cubinhos;
- 1 limão espremido;
- 1 punhado de hortelã, cheiro verde e coentro picadinhos;
- 2 colher de sopa de azeite;
- 1 colher de sopa de sal;
- 1 pitada de pimenta calabresa;



Instruções

Misture tudo e prove, ajuste o sal.

Dica: Conservada na geladeira junto com o caroço do abacate a pastinha dura até 3 dias sem escurecer. Não deixe de acrescentar um verdinho!

PANQUECA SALGADA

Por: Anelisa Rezende
@nutri.anelisa.rezende



Ingredientes

- 2 colher de sopa de farinha de grão de bico;
- 1 colher de chá de linhaça
- 1 colher de sopa de aveia
- Sal, açafrão e pimenta do reino à gosto;
- 1/2 xícara de água.

Instruções

Misturar com um garfo todos os ingredientes e fazer em uma frigideira antiaderente com um fio de azeite.

Dica: Recheie com as pastinhas por exemplo

BOLINHO CROCANTE DE MAÇÃ

Por: Anelisa Rezende
@nutri.anelisa.rezende



Ingredientes

- 3 maçãs picadas em cubinhos;
- 4 colher de sopa de farelo de aveia;
- 2 de farinha de grão de bico;
- 3 colher de sopa de óleo de coco derretido;
- 1 colher de sopa de melado ou xilytol ou açúcar mascavo ou demerara;
- 1 colher de canela em pó;



Instruções

Misture tudo com uma colher e coloque em potinhos pequenos para ir ao forno por 20min. Por cima pode acrescentar coco, castanhas, nozes, amêndoas, etc.

HAMBÚRGUER VEGETAL

*Por: Anelisa Rezende
@nutri.anelisa.rezende*



Ingredientes

- Um copo de grão de bico ou lentilha ou feijão preto cozidos;
- 2 dentes de alho;
- 1/2 cebola média;
- Hortelã ou salsinha;
- Meio limão;
- 4 colher de sopa de azeite;
- Linhaça e gergelim a gosto, pra agregar mais valor;
- Sal e pimenta do reino;

Instruções

Bata tudo no liquidificador e faça os hamburguinhos com a mão (pode fazer bolinhas também). Asse no forno, na frigideira ou na air fryer com um pouco de azeite por cima e por baixo até ficarem dourados, vire e deixe até ficarem mais firmes!

Dica: Deixe a leguminosa de molho com água e limão ou vinagre por 12h antes de cozinhar!

GRANOLA CASEIRA

Por: Anelisa Rezende
@nutri.anelisa.rezende



Ingredientes

- 200g aveia em flocos;
- 100g quinoa em flocos;
- 100g amaranto em flocos;
- 50g gergelim preto;
- 100g semente de abóbora e/ou girrasol sem casca;
- 50g linhaça dourada;
- 50g chia;
- 50g de coco em lascas ou ralado (opcional);
- 2 colheres de melado de cana ou rapadura ou açúcar mascavo
- 2 colheres de azeite ou óleo de coco



Instruções

Leve tudo na frigideira e deixe torrar um pouco. Depois que esfriar guarde num pote de vidro.

Dica: Você pode acrescentar pasta de amendoim, passas, damasco, levedo de cerveja, canela, cravo, cardamomo, etc.

TÂMARA COM PASTA DE AMENDOIM E CHOCOLATE

Por: Anelisa Rezende
@nutri.anelisa.rezende



Ingredientes

- 8 tâmaras (de preferência sem caroço);
- ½ xícara de chocolate amargo em gotas ou em pedacinhos;
- 1 colher de chá de óleo de coco extra virgem;
- ¼ a ⅓ de xícara de pasta de amendoim, amolecido para ficar à temperatura ambiente;
- Pitada de sal marinho.

Instruções

Corte as tâmaras ao meio (mas não totalmente) e coloque a pasta de amendoim.

Derreta o chocolate, coloque o óleo de coco e a pitada de sal e misture. Mergulhe as tâmaras geladas no chocolate derretido. Coloque as trufas sobre papel manteiga e leve ao freezer e deixe-as lá até o chocolate endurecer;

Dica: Caso preferir escolha uma pasta de outra oleaginosa.

PUDIM DE CAFÉ

Por: Kleslene Cutrim
@kekacutrim



Ingredientes

- 2 ovos
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 1 colher de sobremesa de canela em pó
- 1 copo de iogurte natural
- Café coado - usar o copo medida do iogurte



Instruções

Bater todos os ingredientes no liquidificador, colocar em fôrma caramelizada com açúcar, deixando no banho Maria por 25 minutos, após o banho maria, desenformar e levar para gelar.

SALADA REFRESCANTE DE ABOBRINHA COM RICOTA E HORTELÃ

Por: *Sophie Deram*

@sophiederam.br



Ingredientes

- 4 abobrinhas pequenas
- 2 colher de sopa de azeite
- ½ cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 4 colher de sopa de ricota
- Folhas de hortelã picadas
- Azeite para regar



Instruções

Lave e descasque as abobrinhas (se estiverem bonitas, deixe com a casca). Corte-as em rodela ou cubos.

Aqueça o azeite na frigideira e refogue as abobrinhas junto com a cebola. Acrescente o alho e refogue por mais 1 minuto, até a abobrinha ficar mais mole e mais crocante. Deixe esfriar

Quando a abobrinha estiver na temperatura ambiente, coloque a ricota e salpique com as folhas de hortelã

Dica: Se desejar acrescente pimentão vermelho cozido, sem pele. O prato fica lindo! E coloque um pouco mais de azeite na hora de servir.

TALHARIM COM TOMATE CONFIT, COGUMELOS E UM TOQUE DE MANJERICÃO

Por: *Eliane Kina*
@eliane.kina



Ingredientes

- 1 xícara (chá) de azeite
- 20 tomates cereja
- 3 ramos de alecrim
- 2 dentes de alho amassado
- 1/2 pacote de talharim, cozido
- 6 a 8 cogumelos shiitake, fatiados
- 1/3 xícara (chá) de vinho branco
- 1 colher de sopa de manteiga ou azeite

Instruções

Leve uma frigideira grande em fogo alto para aquecer, junte a manteiga, adicione os cogumelos e deixe até começar dourar. Despeje o vinho branco, o talharim, junte o manjericão e alguns tomates. Sirva em seguida.

Rendimento: 3 porções

Tempo de preparo: 1 hora

Dica: Coloque os tomates com o "cabinho", o prato fica bonito e muito saboroso.

Dica 2: Prepare o tomate confit e sirva com torradas, coloque na salada...

MAIONESE DE ABACATE

Por: Adriana Salum
@adrianasalum



Ingredientes

- 1/2 abacate
- Suco de 1 limão
- 2 colher de sopa de mostarda
- 1/2 xícara de azeite de oliva
- Coentro ou salsinha a gosto
- Sal a gosto



*foto ilustrativa

Instruções

Bater tudo no liquidificador

CAPONATA DE BERINJELA

Por: Adriana Salum
@adrianasalum



Ingredientes

- 2 berinjelas cortadas em cubinhos
- 1 cebola cortada em cubinhos
- 1 pimentão vermelho e 1 amarelos cortados em cubinhos
- 1 maçã cortada em cubinhos
- 50 g de uva passa
- 50 g de azeitona se caroço
- 1/2 copo de óleo
- 1/2 copo de azeite de oliva
- 1/4 de vinagre
- Sal e pimenta preta moída a gosto

Instruções

Misturar tudo e colocar em uma fôrma, no forno a 200 graus por 1 hora - 1 hora e 20 minutos.

TABULE

Por: Adriana Salum
@adrianasalum



Ingredientes

- 02 tomates grandes cortados em cubos, sem sementes
- 08 folhas grandes de alface cortadas em tirinhas
- 02 colher de sopa de trigo para quibe - deixar de molho para hidratar por 30 minutos - escorrer bem
- 01 ramo de salsinha picadinha
- 01 cebola pequena picadinha - opcional
- Suco de 1 limão
- Sal, pimenta do reino e azeite de oliva a gosto



*foto ilustrativa

Instruções

Misture tudo e sirva.

COOKIES CASEIROS COM GOTAS DE CHOCOLATE

Por: Joanna Côrtes
@joanna.cortes



Ingredientes

- ½ xícara de aveia em flocos
- ¾ de xícara de farinha de grão de bico (ou qualquer outra farinha)
- 3 a 4 quadradinhos de chocolate amargo picadinho
- 2 col de sopa de chia
- 1 pitadinha de sal
- ⅓ de xícara de açúcar
- 1 ovo
- 3 col de sopa de óleo
- ½ col de chá de extrato de baunilha

Instruções

Misture tudo, depois molde os cookies e asse por 16 a 18 min a 180°.

PANQUECA DE AVEIA COM MEL E BANANA

Por: Joanna Côrtes
@joanna.cortes



Ingredientes

- 1 ovo ou 4 a 5 col de sopa de água
- 2 col de sopa de aveia em flocos médios
- Canela (opcional)
- Essência de baunilha
- 1 col de sopa de vinagre de maçã (ou de arroz)
- 1 banana madura (sugiro caturra/nanica)
- mel



Instruções

1. Em um bowl, misture a aveia e o ovo. Acrescente canela e essência de baunilha se quiser.
2. Despeje em uma frigideira antiaderente e espalhe com o fundo da colher de sopa. Deixe dourar e depois vire.
3. Enquanto doura o outro lado, pique a banana em rodellas e vá distribuindo pela superfície da panqueca. Espere mais um pouco para aquecê-las.
4. Depois é só transferir para o prato e colocar um fio de mel!

PUDIM DE CHIA

Por: Joanna Côrtes
@joanna.cortes



Ingredientes

- 2 xícaras de água
- 1 xícara de chia
- 1 xícara de leite de vaca ou leite vegetal



Instruções

1. Em um bowl misture chia, o leite e a água.
2. Guarde na geladeira em um bowl médio ou em 4 potinhos separados e deixe no mínimo 8 horas antes de comer (eu costumo deixar de uma noite para a outra).
*Rende 4 porções e dura até 5 dias na geladeira.

Você também pode misturar outras coisas antes de colocar na geladeira, para variar o "sabor" deles (ex: canela, cacau, proteína em pó...)

NA HORA DE COMER

Quando for comer, para ficar mais molhadinho, você pode acrescentar mais um pouco de leite ou água ou água + proteína em pó. Coloque por cima toppings da sua escolha: frutas picadinhas, granola, geleia, coco seco ralado, pasta de amendoim, mel, nibs de cacau...

BOLO DE MAÇÃ AVEIA E CANELA

*Por: Monica H Berner
da Silva*

@nutri.monicaberner



Ingredientes

- 1 xícara (chá) de aveia em flocos finos
- ½ copo de iogurte natural (firme)
- ½ xícara (chá) açúcar mascavo
- 3 ovos
- 3 maçãs médias
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo branca
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo integral fina
- 1 colher de sopa rasa de fermento em pó
- 1 colher de sopa (chá) de canela em pó
- Frutas para enfeitar (opcional)

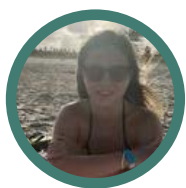
Instruções

Corte-as em cubos de 1 cm, se quiser pode descascar.

Em uma tigela, bata o iogurte com 1 xícara (chá) de açúcar mascavo até obter um creme. Junte os ovos e bata. Depois acrescente a maçã e misture bem. Junte a aveia em flocos finos, a farinha de trigo integral e a farinha especial branca. Misture até obter uma massa espessa. Acrescente a canela em pó e por último o fermento. Unte com óleo e polvilhe farinha numa forma com orifício central. Coloque a massa a fôrma. Misture a ½ xícara de açúcar mascavo restante, e uma colher de sopa de chá de canela em pó e polvilhe sobre a massa do bolo ainda crua. Leve ao forno pré-aquecido (180°C), asse até formar uma bonita crosta. Desenforme e enfeite com frutas. Se preferir, troque a maçã por bananas.

BOLO DE CHOCOLATE

*Por: Dafne Pavão
Schattschneider
@dafneps7*



Ingredientes

- 2 xícaras de farinha integral
- 1 xícara de aveia (qualquer tipo)
- 1 xícara de açúcar mascavo
- ½ xícara de cacau 100%
- 1 xícara e ½ de leite vegetal
- ½ xícara de óleo
- 1 colher de sopa de fermento

Instruções

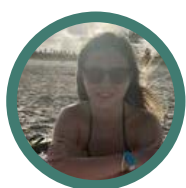
Bater os ingredientes secos, após misturar os ingredientes líquidos e misturar.

Levar ao forno por 30min, em forma untada, a 180 graus

PÃO DE BEIJO

(PÃO DE QUEIJO VEGANO)

Por: Dafne Pavão
Schattschneider
@dafneps7



Ingredientes

- 2 xícaras de batata doce cozidas e amassadas
- 5 colher de sopa de óleo
- 1 xícara de polvilho azedo
- ½ xícara de polvilho doce
- sal e temperos a gosto (fica ótimo com cúrcuma, pimenta e linhaça ou gergelim)

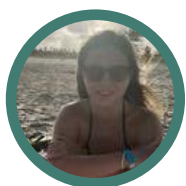


Instruções

Ferva a água com o óleo. Misture os polvilhos com a batata aos poucos, adicione o óleo e os temperos. Misture bem até formar uma massa homogênea. Faça bolinhas no formato de pão de queijo. Asse em forma untada a 200°C até obter a textura de pão de queijo.

AREPAS DE MANDIOCA

*Por: Dafne Pavão
Schattschneider
@dafneps7*



Ingredientes

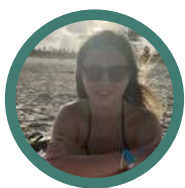
- 2 xícaras de mandioca cozida
- 3 colher de sopa de azeite de oliva (pode ser manteiga)
- 2 colher de sopa da água do cozimento da mandioca
- Sal a gosto

Instruções

1 colher de sopa e $\frac{1}{2}$ da mistura para fazer cada arepa
Achatar em uma frigideira antiaderente (não precisa utilizar óleo)
Em frigideira que não for antiaderente é necessário um pouco de óleo

PASTINHA DE ABACATE

*Por: Dafne Pavão
Schattschneider
@dafneps7*



Ingredientes

- 1 abacate maduro pequeno
- 1 colher de sopa de café de gengibre fatiado bem fininho
- 1 limão espremido (só o suco)
- 1 colher de sopa de mostarda
Folhas de manjericão a gosto
(pode substituir por salsinha, cebolinha ou tomilho)
- Sal a gosto

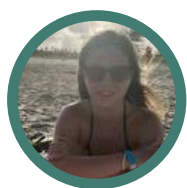


Instruções

Misturar tudo no processador.
Também pode ser no liquidificador.

ALMONDEGAS DE FEIJÃO

*Por: Dafne Pavão
Schattschneider
@dafneps7*



Ingredientes

- 2 xícaras de feijão preto cozido
- 1 cebola grande
- $\frac{3}{4}$ de xícara de farinha de rosca
- $\frac{1}{4}$ de xícara de aveia
- Sal e temperos a gosto



Instruções

Misturar o feijão com a cebola no processador. Após, misture com os demais ingredientes em uma tigela até ficar em consistência bem homogênea, se necessário, pode adicionar mais farinha de rosca. Faça bolinhas no formato de almondega. Asse em forma untada a 200°C até ficarem sequinhos, em média 30min.

GRANOLA ARTESANAL

Por: Lucia Helena
@nutri_luciahelena



Ingredientes

- 100 g aveia em flocos
- 100 g quinoa em flocos
- 100 g milho em flocos (sem açúcar)
- 100 g amêndoa em lascas
- 100 g noz quartilhos
- 100 g castanha de caju picada
- 100 g cranberry desidratado OU uva-passa
- 100 g mel puro

Instruções

Pré-aqueça o forno a 200°C. Em uma assadeira grande coloque o mel e leve ao fogão para esquentar. Assim que borbulhar, desligar o fogo. Acrescentar todos os outros ingredientes e misturar bem. Levar ao forno, mexer com uma colher de pau a cada 10 minutos. Após 30 minutos tirar do forno e deixar esfriar em cima do fogão. Guardar em um pote grande de vidro com rosca. Permanece fresco por 15 dias.

Rendimento

14 porções

AGRADECIMENTOS

Foi um prazer ajudar na elaboração deste livro recolhendo tantas receitas gostosas! Esperamos que ele possa auxiliar aqueles que optaram por uma alimentação vegetariana, a fazê-la de forma prazerosa e leve, sem terrorismos.

COLABORADORAS



Anelisa Rezende
@nutri.anelisa.rezende



Cristiane Bonin
@crisbuzanello



Joanna Côrtes
@joanna.cortes



Nathália Uliana
@nathalia.uliana



Raquel Bertolaccini Bastos
@raquelbertolaccini

PARA SABER MAIS



Rede Sophie:

sophiederam.com/br/para-voce/#rede-sophie



Instagram Sophie Deram:

[instagram.com/sophiederam.br](https://www.instagram.com/sophiederam.br)



Instagram Método Sophie:

<https://www.instagram.com/metodosophie/>



Facebook:

[facebook.com/OsSegredosDaSophie](https://www.facebook.com/OsSegredosDaSophie)



Youtube:

[youtube.com/sophiederam?sub_confirmation=1](https://www.youtube.com/sophiederam?sub_confirmation=1)



Blog:

sophiederam.com/br/blog

**MÉTODO
SOPHIE®**

NUTRIÇÃO COM CIÊNCIA E CONSCIÊNCIA