



OPÇÃO VEGANA

ORIENTAÇÕES PARA INCLUSÃO DE OPÇÕES
VEGANAS EM RESTAURANTES, BARES,
CAFETERIAS, LANCHONETES E HOTÉIS.

opcaovegana.svb.org.br

Filie-se: www.svb.org.br/filiacao

OPÇÃO VEGANA

Orientações para inclusão de opções veganas em restaurantes, bares, cafeterias, lanchonetes e hotéis.

Na maioria das vezes em que falamos sobre comida vegana e na necessidade dos bares, cafés e restaurantes atenderem a esse público, as pessoas pensam logo: como vou substituir a carne, os ovos e o leite?

O **Programa Opção Vegana** é uma iniciativa da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), em parceria com Humane Society International (HSI) que visa auxiliar **gratuitamente** estabelecimentos do segmento de alimentação a incluírem opções de refeição sem carne, leite, ovos e outros ingredientes de origem animal no cardápio.

Os restaurantes e bares podem preparar pratos veganos executados com ingredientes pouco convencionais, seguindo combinações e preparações mais complexas, porém chamamos a atenção de que também podem servir pratos preparados de forma simples, tradicional, utilizando ingredientes facilmente disponíveis no seu restaurante e as mesmas técnicas que você já usa.

Nesta cartilha, buscamos apresentar a simplicidade e a riqueza da cozinha vegana, orientando profissionais do ramo alimentício na elaboração de pratos tão gostosos, fartos e bem apresentados quanto os pratos onívoros, com ingredientes já utilizados no seu cotidiano e que sigam a tendência do seu restaurante.

¹Onívoro: aqueles que consomem tanto alimentos de origem animal como alimentos de origem vegetal.

7 razões para incluir opções veganas em seu cardápio

- ✔ **AUMENTO DO SEU PÚBLICO.**
O mercado de produtos veganos tem crescido cerca de 40% ao ano no Brasil (FOLHA DE SÃO PAULO, 2016). Além de atender vegetarianos e veganos, a iniciativa atende ainda aos intolerantes a lactose - até 70% da população no país (G1, 2012), alérgicos a ovo e àqueles preocupados com os malefícios à saúde causados pelos alimentos de origem animal - 63% dos brasileiros querem reduzir o consumo de carne (DATAFOLHA, 2016). Adicionalmente, um único vegetariano num grupo de amigos pode influenciar a escolha do estabelecimento, logo o fluxo de clientes não vegetarianos pode aumentar também.
- ✔ **A SVB PODE AJUDÁ-LO(A) NESSA INICIATIVA.**
Se houver necessidade, sua empresa contará com o apoio da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB) em uma consultoria especializada e gratuita no desenvolvimento dos pratos e estreitamento de relacionamento com o público veg-friendly. A SVB conta com mais de 4 mil filiados no Brasil, mais de 400 estabelecimentos conveniados, mais de 100 mil assinantes de newsletter e tem expertise em conhecimentos científicos e técnicos, inclusive criando as primeiras pós-graduações no país em Alimentação e Nutrição Vegetariana.
- ✔ **É FÁCIL ENCONTRAR RECEITAS E REALIZAR ADAPTAÇÕES.**
Já existe muita gente produzindo comida vegana e divulgando na internet. É fácil fazer adaptações/substituições e encontrar receitas deliciosas.
- ✔ **É UMA TENDÊNCIA INTERNACIONAL**
No Reino Unido, houve crescimento de 360% no número de veganos no país na última década (2005-2015). Nos Estados Unidos, o número de veganos dobrou em 6 anos (2009-2015). Estima-se que tenham 5 milhões de veganos no Brasil dentre os 16 milhões de vegetarianos, que representam 8% da população (IBOPE, 2012).

- ✔ **É ECONÔMICO**
Fazendo uso de cereais, frutas, verduras e leguminosas já presentes em sua cozinha, seus pratos podem ter um custo consideravelmente mais baixo que os outros pratos oferecidos.
- ✔ **EXIGE POUCO ESFORÇO DO EMPREENDEDOR.**
Não precisa modificar todo o menu. Comece com duas ou três opções veganas e amplie aos poucos, se tiver interesse.
- ✔ **ATENDE AO PÚBLICO ONÍVORO E VEGANO**
Muitos restaurantes veganos têm mais de 90% de clientes não-veganos. Entre restaurantes onívoros que oferecem boas opções veganas, é comum que as vendas dessas opções representem 10 a 20% do faturamento da empresa.

SOBRE O VEGANISMO



O veganismo é um modo de vida que procura excluir, na medida do possível e praticável, todas as formas de exploração e crueldade com os animais. O vegano não consome, assim, nada que tenha origem animal, seja na alimentação, no vestuário, nas atividades de lazer, entre outras práticas da vida cotidiana.

Conheça as razões pelas quais as pessoas procuram uma alimentação vegana:

- 1. QUESTÕES ÉTICAS:** não compactuar com a exploração, confinamento e abate de animais capazes de sofrer e sentir prazer e felicidade.
- 2. SAÚDE:** Uma alimentação centrada em vegetais favorece a prevenção de doenças crônicas e degenerativas como doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, obesidade, diversos tipos de câncer e diabetes.
- 3. MEIO AMBIENTE:** em 2013, a ONU divulgou relatório ambiental no qual recomenda uma alimentação sem produtos de origem animal para combate à devastação do meio ambiente.
- 4. SOCIEDADE:** alta concentração de mão-de-obra escrava rural brasileira e desperdício de alimentos (são consumidos de 2 a 10 Kg de proteína vegetal - soja por exemplo - para produzir apenas 1 Kg de proteína de origem animal).
Saiba mais em www.svb.org.br

Itens que **não** devem ser usados nos alimentos veganos

Ao comprar os ingredientes, leia atentamente os rótulos dos alimentos em busca de itens de origem animal. Segue lista de itens que não devem ser usados:

CARNES VERMELHAS	Bode, vaca, porco, cavalo, coelho, carneiro, avestruz, etc.
CARNES BRANCAS	Galinha, pato, ganso, peru, peixe, lagosta, siri, camarão, etc.
DERIVADOS E PARTES DO ANIMAL	Bacon, mortadela, salsicha, linguiça, presunto, banha, língua de boi, peles, óleo de peixe, etc.
LEITE E PRODUTOS DERIVADOS	Leite de vaca, leite de cabra, leite de ovelha, iogurte, creme de leite, leite condensado, queijo, doce de leite, manteiga, margarina, etc. Atenção! Caseína, caseinato, soro de leite, lactalbumina, lactoferrina, lactoglobulina, lactose, lactulose também são do leite!
ITENS ORIUNDOS DE INSETOS	Mel, corante carmim, ácido carmínico, cochonilha, própolis, etc.
MASSAS PRONTAS	As massas de pastéis, rolinhos primavera, pães, bolachas, biscoitos, etc. não devem conter soro de leite, ovo, gordura animal, entre outros.

Outras Observações

1. Também esteja atento a(o): Albumina, gelatina que não seja a base de ágar-ágar, colágeno, caldo de carnes (caldo Knorr e outros), geleia real.
2. A indicação "contém traços de leite e ovos" informa que o alimento foi produzido em recipiente que processa alimentos de origem animal. Estes produtos, no entanto, não apresentam os ingredientes em sua composição e podem ser utilizados nas preparações.
3. Fungos e bactérias não são considerados sencientes. Assim, cogumelos, leveduras e fermentos podem ser utilizados na produção de alimentos para o público vegano.
4. Glúten é uma proteína encontrada em grãos como trigo, cevada, centeio. Por se tratar de uma proteína vegetal, ela é adequada para veganos.

Sugestões de substituição

LEITE	Leite vegetal (amêndoa, coco, arroz, aveia, soja, entre outros). São preparações comuns que podem ser facilmente feitas em no próprio restaurante.
CREME DE LEITE	Creme fresco de castanha de caju tanto para receitas salgadas ou doces. Caso queira uma opção mais barata, utilize o creme de arroz para comidas salgadas (veja na seção de receitas). Lembre-se que o creme de leite de soja industrializado contém aromatizante de baunilha e deve ser utilizado somente em receitas doces.
MANTEIGA OU OUTRA GORDURA ANIMAL	Óleo de coco, azeite, gordura de palma.
CLARAS BATIDAS	Água de cozimento do grão de bico (aquafaba)
GELATINA	Gelatinas de ágar-ágar.
DEFUMADOS	Fumaça em pó, fumaça líquida, páprica defumada, sal defumado.
MEL	Melado de cana, xarope de bordo (maple syrup), xarope de agave, mel de açúcar (xarope de glicose).
GOSTO DE PEIXE	Algas, Shimeji, Pimentões, Óleo de Dendê, Azeitona e Alcaparra, de acordo com o preparo desejado.
SABOR E CHEIRO DE OVO	Sal negro
OVO NAS PREPARAÇÕES	A substituição do ovo depende do tipo de prato a ser elaborado. São utilizados como substitutos a linhaça, a maçã, a banana amassada com um pouco de vinagre. Um bolo que leve até 3 ovos, você pode usar ½ xícara de óleo e uma banana pequena nem madura, nem verde, batido no liquidificador, para cada ovo. Para engrossar um molho ou caldo, pode ser utilizado o amido de milho ao invés da gema de ovo, lembrando que o mesmo deve estar dissolvido e gelado para engrossar ao contato com o caldo quente. Sugerimos a escolha de receitas que já contemplam a opção de substituição para que o sucesso da receita seja garantido.

Orientações para inclusão de opções veganas no seu cardápio



ITALIANA

São necessárias poucas adaptações para garantir boas opções veganas para pratos tradicionais da culinária italiana. Desista do parmesão e da mussarela! A comida italiana pode ser deliciosa sem eles. Observe as dicas abaixo e inclua em seu cardápio algumas das opções sugeridas.

- ▶ **Massas**
Comprar massas de grano duro (espaguete, fettuccine, penne, farfalle, etc.) sem ovo/albumina na sua composição. No caso do nhoque, este deve ser feito sem o ovo e laticínios.
- ▶ **Molhos**
Algumas sugestões: pestos sem o parmesão (usar pinholes, castanha de caju, castanha do Brasil, nozes ou amêndoas); alho e óleo; ao sugo; aall'arrabiata; putanesca (sem a anchova); marinara; bolonhesa vegetal (soja, lentilha, etc.); e, no caso de molho branco, substituir o leite de vaca por um leite vegetal (de arroz, amêndoa, castanha, coco, etc.) e manteiga por azeite. Não usar creme de leite de soja industrializado com aromatizante de baunilha. Atenção! Estar atento aos leites vegetais industrializados, pois alguns usam vitamina D de origem animal.
- ▶ **Risotos vegetais**
Usar itens como tomate seco, aspargos, legumes, cogumelos variados (frescos ou secos) e caldos vegetais. Lembrar de substituir leite, creme de leite, queijos, requeijão, manteiga ou margarina por opções vegetais (leite vegetal, creme de leite de castanha, requeijão vegano e azeite).
- ▶ **Antepastos**
Incluir opções com berinjela, abobrinha, cogumelos, tomates secos, azeitonas. Podem ser servidos tapenades com torradas, caponatas, legumes grelhados à moda mediterrânea, salada caprese com tofu,

crostinis, brusquetas e focaccia (usar tomate, manjeriçã, alho, cogumelos, alcaparras, etc.).

- ▶ **Pizzas**
Usar massa de pizza tradicional, sem ovo, leite, banha de porco ou manteiga. Nos molhos, substituir a manteiga e a margarina por azeite e excluir caldos (galinha, carne, bacon). Para os recheios, usar berinjela, cebola, alho, abobrinha, aspargos, tomates secos, brócolis, espinafre, champignon, palmito, cogumelos (secos e frescos), azeitonas, entre outros. Se usar queijo e linguiça, estes devem ser de origem vegetal (industrializado ou artesanal). Explore as diferentes combinações de vegetais que já estão no seu cardápio. Algumas combinações possíveis: tomate seco com brócolis; palmito e alho poró; mix de pimentão e cogumelos; tomate seco, cebola e rúcula; tomate, manjeriçã e azeitonas picadas. Nas opções de pizza doce, usar banana, canela, chocolate sem leite, goiabada, entre outros.
- ▶ **Lasanhas**
Use massa sem ovos. Quanto aos recheios, podem ser de abobrinha, berinjela, soja e espinafre. Nos molhos, usar azeite no lugar de manteiga e margarina e, no caso do molho branco, usar leite vegetal.
- ▶ **Sobremesas**
Salada de fruta, sorvete (a base de água ou leite vegetal), bolos e manjar de coco.

SELF SERVICE

O sucesso de um buffet com boas opções veganas está nos detalhes. É preciso atenção às saladas, às leguminosas e aos cereais, principalmente. Use a criatividade e faça adaptações: bobós, moquecas, purês, empanados, tortas, todos estes pratos podem ser feitos sem produtos de origem animal.

Três ou quatro pratos já garantem uma boa refeição vegana. Veja algumas composições possíveis: arroz, feijão, salada e empanado; uma massa com um bom molho, almôndegas vegetais e uma salada; arroz, purê e bifés vegetais; arroz, salada verde e vatapá ou bobó vegano, entre outros.

▶ **Arroz e farofa**

Não refogá-los com manteiga, margarina ou gordura animal. Usar: óleo, azeite de oliva ou dendê.

▶ **Feijão**

Excluir carnes, bacon e outros derivados, bem como caldos de carne. Caso deseje deixar um gosto defumado no feijão, usar sal defumado, fumaça em pó ou líquida ou páprica defumada.

▶ **Saladas**

Incluir opções sem maionese, queijo, presunto, creme de leite, bacalhau, frango, kani. Usar sementes diversas, tais como girassol, chia, castanha e misturar folhas com frutas frescas ou secas (abacaxi, manga, uvas passas, damasco, entre outros). Use vários molhos: maracujá, mostarda, vinagrete, alcaparra.

▶ **Grãos**

Além do feijão (branco, preto, mulatinho, macassa, azuki), é possível usar outra opção de leguminosa, como grão de bico, lentilhas, ervilhas secas. Atentar para não restringir as leguminosas do buffet à seção de saladas e frios.

▶ **Acompanhamentos**

Enriqueça seu cardápio com pratos como tortas, pastéis (desde que a massa não tenha produtos de origem animal), rolinho primavera, empanados (de batata, arroz, feijão), purê de abóbora com leite de coco, bobôs, moquecas e vatapá vegetariano.

▶ **Massas**

Usar massas grano duro (fettuccine, penne, farfalle) sem ovo na sua composição.

▶ **Molhos**

Pesto sem o parmesão; alho e óleo; ao sugo; all'arrabiata; putanesca (sem a anchova); bolonhesa de soja; e, no caso de molho branco, substitua o leite de vaca por um leite vegetal (de aveia, arroz, coco, etc.). Não usar creme de leite de soja industrializado com aromatizante de baunilha em receitas salgadas.

▶ **Sobremesas**

Salada de fruta e sorvete (a base de água ou leite vegetal). Você pode incluir tortas, bolos veganos e receitas que originalmente são simples de adaptar, como o manjar de coco que basta trocar o leite de vaca por leite vegetal.

ÁRABE

A cozinha árabe é composta de muitos pratos naturalmente veganos ou de pratos que são facilmente “veganizáveis” (que podem sofrer adaptações). Observe as dicas abaixo e inclua em seu cardápio algumas das opções sugeridas.

▶ **Pratos naturalmente veganos**

Homus, Babaganoush (sem adição de coalhada), Falafel com molho tahine, Tabule, Mjadra sem manteiga, Esfiha de zaatar, Moussaka (sem carne), Cuscuz marroquino, Arroz sírio (com alétria), Fatush.

▶ **Pratos que podem sofrer adaptações**

Quibe de batata sem carne na massa; Charuto de repolho, couve ou uva recheado com arroz e proteína de soja, castanhas, nozes ou amêndoas; Quibe de bandeja; Merchies (recheados) sem carne e cozinhados em caldo de tomate, tahine ou de legumes.

▶ **Sobremesa**

Baklava (sem manteiga ou outro tipo de gordura animal); Mahlabie (sem leite de vaca. No lugar, usar leite vegetal de coco, amêndoa, entre outros); Burmas e Ataifs sem adição de leite ou ovos nas massas.

CHINESA

Para a elaboração dos pratos chineses, esteja atento aos molhos utilizados de forma a garantir que sejam veganos e explore a variedade e combinações de vegetais, leguminosas, cogumelos e tofu. Observe as dicas abaixo e inclua em seu cardápio algumas das opções sugeridas.

▶ **Yakissoba, Bifum e Chop suey**

Não usar caldos de origem animal (frango, peixe, camarão) no molho, nem incluir carne, frango, atum. Substituir os caldos de origem animal por caldos de origem vegetal. Shimeji ou outros cogumelos são bem-vindos na combinação. Atenção: Confirme se o macarrão usado não contém ovos.

▶ **Yakimeshi e outros pratos de arroz**

Usar brócolis, ervilha, cenoura, cebolinho, couve-flor. Excluir o presunto, o ovo, o camarão.

- ▶ **Rolinho primavera**
Recheiar o bolinho com legumes ou queijo vegetal e usar massa original sem ovo. Não usar carne, frango ou camarão.
- ▶ **Guioza**
Usar a massa original com água. Recheiar com vegetais.
- ▶ **Sobremesas**
Frutas caramelizadas e rolinhos recheados com frutas e chocolate vegano (sem leite ou sem soro de leite).
- ▶ **Empanados**
Para substituir os tradicionais empanados chineses (frango, camarão, peixes), empanar legumes, pedaços de tofu, palmito e couve-flor na massa de cerveja e servir com molhos (agridoce, molho apimentado e shoyu). A massa de empanar deve ser preparada sem ovos (veja na seção de receitas).
- ▶ **Outros pratos como o frango xadrez você pode fazer com o tofu ou com a jaca verde.**

JAPONESA

Com um cardápio adaptado seu estabelecimento ganhará um público completamente novo, podendo se tornar uma referência entre o público vegano da cidade. Mas se não tem peixe, tem o quê? Frutas, vegetais, cogumelos, queijo vegetal (tofu). O Japão tem uma rica tradição de cozinhar com legumes. Diversos alimentos vegetarianos interessantes podem ser produzidos usando a criatividade. Observe as dicas abaixo e inclua em seu cardápio algumas das opções sugeridas.

- ▶ **Recheios de sushi e temakis**
Usar frutas (manga, morango), cogumelos, tofu, tomate seco e vegetais (nabo, rabanete, acelga, aspargos, repolho). Criar dips (pastas) veganos para o temaki.
- ▶ **Sunomono**
Fazer da forma tradicional sem ingredientes de origem animal.
- ▶ **Yakissoba e bifum**
Não usar caldos de origem animal (frango, peixe, camarão) no molho, nem incluir carne, frango, atum ou outros itens de origem animal.

- ▶ **Tempurá**
Usar massa tradicional sem ovo e legumes e verduras variados.
- ▶ **Sobremesas**
Frutas caramelizadas, sushis e rolinhos recheados com frutas, chocolates veganos (sem leite ou sem soro de leite), nozes, entre outros.

Atenção!

- Não usar hondashi ou flocos de peixe no(a)sunomono, missoshiro, preparação do arroz para sushi e temaki.
- Não manipular os alimentos com as facas que foram utilizadas nos peixes, nem usar as mesmas esteiras.
- Lembrar de não usar Kani, cream cheese ou ovo (tomago).

HAMBURGUERIA E SANDUICHERIA

A inclusão de hambúrgueres veganos em seu cardápio pode ser um bom atrativo para o público jovem e para aqueles que buscam uma opção mais saudável. Inove nos molhos e acompanhamentos. Observe as dicas abaixo e inclua em seu cardápio algumas das opções sugeridas.

- ▶ **Pão**
Adquirir ou produzir sem leite, soro de leite ou ovo.
- ▶ **Hambúrguer**
Produzir hambúrguer de lentilha, grão de bico, feijão, soja, tofu. Não cair no erro da maioria dos estabelecimentos que utilizam o ovo para dar a liga ao hambúrguer vegano. Ou adquirir industrializados de diversos fornecedores.
- ▶ **Cachorro-quente**
Usar salsicha vegetal artesanal ou industrial.
- ▶ **Beirute**
No lugar do ovo, da carne e do queijo, usar tofu, seitan e homus. Há opções de presunto vegano industrializado.

▶ **Molhos**

Barbecue: sem extrato de carne.

Maionese: produzida a base de soja ou vegana industrializada.

Ketchup: sem corante a base de cochoinilha.

▶ **Outros sanduíches**

Com pão de caixa ou outros tipos pães (veganos) criar combinações de pastas e recheios com picles, cogumelos assados, legumes grelhados, cebola caramelizada e verduras cruas. Caso deseje usar queijos vegetais, há diversas receitas na internet ou pode ser adquirido industrializado.

MEXICANO

É possível veganizar basicamente tudo da cozinha mexicana. Basta excluir os molhos de queijo e de carne picante, o queijo e as carnes. Observe as dicas abaixo e inclua em seu cardápio algumas das opções sugeridas.

▶ **Tortillas**

Podem ser utilizadas, pois são naturalmente veganas.

▶ **Quesadilla, tacos, burrito e enchiladas**

Retirar o queijo e as carnes. Recheiar com guacamole, pico de gallo, creme azedo de castanha de caju, cogumelos fatiados, proteína de soja, pasta de feijão preto ou outras opções de origem vegetal de seu interesse.

BOTECO

Caldinhos, escondidinhos, casquinhas, coxinhas, risóles todas essas opções podem ser servidas com opções veganas. Observe as dicas abaixo e inclua em seu cardápio algumas das opções sugeridas.

▶ **Caldinhos**

Podem ser de feijão preto ou verde (sem qualquer caldo, pedaço de carne ou ovo de codorna), grão de bico, fava, milho e cebola.

▶ **Escondidinho**

Faça o purê de mandioca com um pouco de leite vegetal e use a proteína de soja, a berinjela, o cogumelo (shitake e shimeji) e a jaca verde como recheio.

▶ **Arrumadinho**

Retire a linguiça e a charque (carne seca) e acrescente proteína de soja, jaca verde ou outra carne vegetal (seitan).

▶ **Casquinhas**

No lugar do caranguejo ou do siri, usar carne de caju ou shimeji picado.

▶ **Pastéis**

Podem ser de proteína de soja, tomate com azeitona, caju, jaca, berinjela, batata com ervilha (samosa). **Atenção!** Algumas marcas de massa de pastel usam banha animal na composição.

▶ **Outras opções: falafel, acarajés, bolinho de feijoada vegana, feijão tropeiro, polenta frita, arroz carreteiro, mandioca frita com molhos.**

CAFETERIAS

Para cafeterias, os famosos sanduíches Italianos tramezzinos, sanduíches triangulares feitos geralmente com dois recheios, podendo ser frios ou quentes. Outras sugestões são homus com salada de alface ou repolho roxo, pasta de pimentão vermelho com azeitona, tapenade com queijo de castanhas, pesto de basilico e castanha com tomates crus e salada, pasta de grão de bico ou pasta de feijão com mostarda e salada de cenoura crua com passas etc. Observe as dicas abaixo e inclua em seu cardápio algumas das opções sugeridas.

▶ **Café**

Substituir o leite animal por um leite vegetal e caso utilize chocolate assegurar que este é vegano.

▶ **Salgados**

Servir empadas de falso camarão e de palmito, falso pão de queijo, torradas com geléia ou com antepastos, pão na chapa com azeite, tortas salgadas, quiches, coxinhas (de caju, proteína de soja ou jaca verde), pastéis de forno.

▶ Folhados e croissant

Substituir a manteiga por gordura de palma.

▶ Tapioca

Tapioca com tomate temperado, tapioca de coco, tapioca com banana e canela. Você também pode usar pasta de amendoim e goiabada nas doces e um queijo vegetal nas salgadas.

▶ Pratos de milho

Canjica, munguzá e pamonha (sem leite de vaca ou manteiga).

▶ Outras opções: cuscuz ensopado ao leite de coco; cuscuz com refogado de alho poró com tomate e cebola; bolos veganos, entre outros.

SALADERIAS

Utilize o quadro a seguir para montar saladas nutritivas, belas, diversificadas e deliciosas.

Como montar uma salada para agradar aos veganos?

mix de vegetais crus	sementes ou oleaginosas	elemento doce	proteínas	vegetais cozidos	incrementadores	molhos
escolha pelo menos 3 itens	escolha pelo menos 1 item	escolha pelo menos 1 item	escolha pelo menos 1 item	opcionais	opcionais	escolha pelo menos 1 item
alface americana alface roxa alface crespia alface lisa rúcula acelga agrião espinafre folhas de couve repolho roxo cenoura rabanetes salsão aipó brotos de feijão brotos de alfafa nabos tomates cebolas pepino abobrinha	nozes castanhas amêndoas amêndoas laminadas macadâmia pecans avelãs sementes de girassol amendoins chia	damasco tamara figo seco figo abacaxi mangas maças passas passas brancas tomates secos	quinoa trigo sarraceno milheto grão de bico feijões lentilhas ervilhas (secas, verdes ou tortas) soja arroz cozido tofu tofu defumado triguilho de quibe tempeh seitan massas de trigo (penne, parafuso, etc.)	brócolis cozido berinjelas abobrinhas batatas batata doce cenouras chuchu abóbora	tomates secos azeitonas pretas azeitonas verdes picles pepinos cornichons alcaparras cebolas caramelizadas batata palha croutons	vinagrete italiano mostarda doce tarê de alcaparras de maracujá de pimenta de abacate de manjeriço de tahine azeite de ervas vinagrete de laranja

Ex: mix de alfaces, rúcula, cenoura no ralo grosso e rabanetes em rodela fina – sementes de girassol tostadas com castanhas de caju quebradas – manga em cubinhos pequenos, - grão de bico cozido, - tomates secos, azeitonas pretas – molho de tahine ou mostarda doce.

ESPAÑHOLA

A Paella é certamente um dos pratos mais emblemáticos, famosos e deliciosos do mundo, e encanta pelo sabor, aroma e cores. O restaurante que servir uma paella vegana no seu cardápio encantará muitos veganos e vegetarianos! Originalmente feita por trabalhadores do campo, que misturavam vários ingredientes ao arroz (comendo ao final diretamente da panela), com o passar do tempo, a receita da Paella evoluiu e sofreu modificações, sendo acrescentado outros ingredientes. Novas versões são criadas, com feijão verde, favas, vagens, cogumelos, legumes, aspargos, azeitonas etc. e diversos condimentos que podem ser combinados de diversas formas, fazem elas terem um sabor marcante e único. Sinta-se livre para criar a sua paella vegana! Uma boa Paella é aquela que encanta pela bela combinação de sabores, que pode inicialmente parecer estranho, mas ao comer prova-se o contrário.

Outras opções para o seu cardápio seriam: pimentões ou batatas assados, grelhados ou recheados; gazpacho e salmorejo; espinaças con garbanzos (espinafre com grão de bico); parrillada de verduras, entre outros.

INDIANA

Uma refeição indiana típica compreende um ou dois pratos de curry, uma tigela de arroz, um prato de lentilha, ou grão de bico e alguns chutneys, que na sua maioria são vegetarianos. Para agradar os veganos basta substituir o ghee animal por ghee vegetal, e se tiver algo que leva leite trocar por um leite também vegetal. Tudo isso acompanhado de chapatis, puris ou parathas com ghee vegetal. Sambar, Dhal, Kabli chana massala, Dum aloo, samosas, pakoras são deliciosos pratos naturalmente veganos ou facilmente adaptáveis.

CAFÉ DA MANHÃ PARA HOTÉIS, Pousadas e Afins

Para o café da manhã, destacamos as seguintes opções naturalmente veganas: frutas frescas, sucos, leite vegetal, geléias, tapiocas, cuscuz, mungunzá (canjica), mandioca, inhame, batata doce, banana da terra cozida ou frita, fruta pão, pães veganos, etc.

Podemos enriquecer o buffet com um bolo simples, panqueca doce, spread como um creme de tofu ou um creme de castanha ou ainda requeijão, tofu mexido (falso ovo) e queijos veganos.

Caso deseje expandir as opções veganas do cardápio do seu restaurante, todas as dicas dadas nos itens acima servem de orientação para as outras refeições.

sinalização

de cardápios e pratos

Cardápios

Você pode sinalizar os pratos veganos (ou aqueles que têm a opção vegana) com esse símbolo:



Pode ainda indicar todos os ingredientes presentes no prato ou a presença de ingredientes tais como lactose, carne, ovo, mel e outros itens de origem animal. O uso de um cardápio único bem sinalizado é interessante para ambos os públicos (veganos e não-veganos) e dá a oportunidade ao público onívoro de provar os pratos veganos.

Pratos do Buffet

O formato da marcação pode ser feito por meio de uma placa verde:

Vegano

Pratos sem qualquer ingrediente de origem animal.



Nesse caso, é preciso muita atenção durante a marcação dos pratos, pois esta atenderá não somente aos veganos, como também aos alérgicos ao leite e ovo.

erros



mais comuns

Reunimos uma lista de erros comuns que podem ser observadas no processo de inclusão de opções veganas no seu estabelecimento.

- ▶ **Montagem dos pratos:** apresentá-los de forma pouco apetitosa.
- ▶ **Composição dos pratos:** realizar substituições inadequadas ou apenas suprimir o item de origem animal, dando a sensação de que algo foi subtraído do prato.
- ▶ **Escolha dos ingredientes:** usar o mel para decorar; polvilhar com queijo ralado; elaborar molhos com creme de leite; untar formas com manteiga; dar liga com ovo.
- ▶ **Tamanho dos pratos:** elaborá-los em tamanho reduzido em comparação a pratos similares do cardápio.
- ▶ **Preço dos pratos:** definir preços superiores para os pratos veganos mesmo quando o custo destes é mais barato.
- ▶ **Aquisição de insumos:** adquirir produtos sofisticados ou pouco usuais que serão usados apenas nos pratos veganos e que se estragam com facilidade. Recomenda-se utilizar inicialmente os mesmos insumos que já fazem parte da lista de compras do estabelecimento, e incluindo novos insumos conforme a demanda aumente.
- ▶ **Variedade reduzida:** pouca variedade de pratos (ter 1 ou poucas opções) aumenta a possibilidade de veganos não consumirem (por exemplo porque não gostam de um insumo dentro do único prato oferecido) ou irem com menor frequência, pois podem enjoar de comer sempre a mesma coisa.
- ▶ **Menu completo:** não incluir opções veganas nas entradas ou sobremesas, inviabilizando que o vegano possa ter a experiência de uma refeição vegana completa. É muito comum faltar principalmente opções de sobremesa.

Cuidados desejados



- ▶ **Equipe:** assegure que toda a sua equipe compreenda o conceito de veganismo para a alimentação. Se precisar, agende uma conversa entre a SVB e a equipe de trabalho.
- ▶ **Utensílios de cozinha:** certifique-se que há colheres, escumadeiras, pinças, facas, espátulas, batedores, entre outros utensílios específicos para os alimentos veganos. Codificar a alças dos utensílios por cor é uma boa maneira de garantir que eles não se misturem. Caso não seja possível, garanta que os utensílios utilizados para cozinhar os alimentos veganos estejam completamente limpos.
- ▶ **Tábuas de corte:** siga as diretrizes da Anvisa e utilize tábuas individuais para os diferentes tipos de alimentos. Estas devem ser impermeáveis, laváveis e estar isentas de rugosidades, frestas e outras imperfeições que possam comprometer a higienização e serem fontes de contaminação dos alimentos.
- ▶ **Fritura:** não frite alimentos veganos no óleo utilizado para fritar peixes, carnes, queijos, etc. Para isso, use fritadeiras separadas. Se não for possível, o óleo deve ser trocado.
- ▶ **Chapa de grelhar:** garanta uma separação razoável para que a gordura de alimentos de origem animal não respingue ou se misture com a dos alimentos veganos. É preferível usar chapas separadas.
- ▶ **Utensílios para servir o seu buffet:** utilize utensílios separados para servir o buffet. Os clientes podem acidentalmente misturar os utensílios, então mantenha atenção constante e, se possível, organize os pratos entre veganos e não veganos de forma a evitar este cruzamento. Lembre-se também de servir os alimentos em pratos separados. Exemplo: em uma bandeja de sanduíches veganos, você deve evitar colocar junto sanduíches não-veganos.

Receitas

Básicas

CARNES VEGETAIS E PRATOS PRINCIPAIS

Carne de Cogumelos

por: Canal Viewganas

Ingredientes

- 500 g de cogumelo paris (ou outro cogumelo)
- Azeite (o suficiente para refogar)
- Sal a gosto

Modo de preparo

Corte os cogumelos em 4 partes e então processe até que fiquem bem miúdos. Refogue no azeite, temperando com o sal a gosto, até que solte toda a água natural do cogumelo e fique levemente tostado (sequinho e escurecido).

Carne de Fibra de Caju

Ingredientes

- 10 cajus
- 3 tomates médios
- 2 cebolas médias
- 1 pimentão
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Óleo ou azeite pra refoga

Modo de preparo

Tire a castanha e a pele dos cajus. Coloque-os num espremedor de batatas e esprema o máximo que conseguir.

Corte a base onde a castanha estava presa (facilita o próximo passo).

Comece a desfiar a carne. Dá um pouco de trabalho, mas também é possível picar com uma faca.

Coloque novamente no espremedor de batatas e tire o máximo de caldo que puder. Para que fique sem gosto de caju e sequinho como o frango desfiado, lave e esprema algumas vezes se ainda estiver com o gosto da fruta.

Leve ao fogo com o óleo e deixe até dourar bem.

Enquanto isso pique bem pequeninhos o tomate, o pimentão, a cebola, o alho etc. Junte ao caju e coloque o sal e outros temperos de sua preferência e deixe em fogo baixo até o tomate derreter totalmente.

Deixe esfriar.

Use na receita que quiser. Excelente para coxinhas, rissoles, casquinho, moquecas etc.

Carne de Soja/Proteína de Soja Hidratada

por: André Cantú

Ingredientes

- 500 g de proteína de soja (graúda, moída, tiras etc.)
- 500 ml água
- 150 ml de shoyu
- Óleo de soja (1 colher de sopa)
- Temperos a gosto (sal, pimenta, cominho, rapadura, tempero baiano etc.)

Modo de preparo

Cozinhe a soja na água até que solte bastante espuma e fique macia (para retirar o gosto residual).

Escorra e esprema bem para que solte toda a água, despeje num recipiente.

Adicione o Shoyu, o óleo e misture bem e deixe marinar por pelo menos 30 minutos.

Após marinada, a proteína de soja está pronta para ser utilizada da maneira que preferir em pratos que originalmente levariam carne.

Bife de Seitan/Carne de Glúten de Trigo

por: Pedro Gabriel

Ingredientes

- 500 g de glúten de trigo
- 350 ml de água
- 150 ml de shoyu
- 1 colher de sopa de salsinha e coentro picados (o mais fino possível)
- 1 colher de chá de alho frito
- 1 colher de café de páprica defumada
- Sal, pimenta do reino e demais temperos (cominho, tempero baiano etc.) a gosto

Modo de preparo

Em um recipiente, misture a água com o shoyu e todos os temperos exceto o sal (para que não corra o risco de salgar).

Prove e se necessário, acrescente sal à mistura.

Adicione o glúten de trigo e misture até obter uma massa homogênea e que não grude nas mãos.

Corte em fatias e cozinhe por cerca de 20 minutos em panela de pressão (após pegar pressão) ou 45 minutos em panela convencional (após levantar fervura).

Também é possível adicionar legumes ou temperos na água do cozimento para que o Seitan absorva seus sabores.

Escorra e reserve, feito isso o Seitan está pronto para ser utilizado em receitas como grelhados, preparos de bifês vegetais etc.



Burguer de Triguilho (trigo Para quibe)

por: Pedro Gabriel

Ingredientes

- 500 g de triguilho (trigo para quibe)
- 350 ml de água fervente
- ½ xícara de chá de farinha de rosca
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de salsinha e coentro picados
- Sal e pimenta a gosto
- Óleo para fritar

Modo de preparo

Hidrate o trigo para quibe na água morna até que a absorva completamente (cerca de 20 minutos).

Adicione a cebola, o alho e as colheres de salsinha e coentro picados, misture.

Temperar com o sal e pimenta a gosto (também podem ser utilizados diversos temperos de sua preferência).

Para dar liga e não soltar na hora de fritá-los, acrescente a farinha de rosca e misture bem, adicionar mais caso a massa ainda esteja esfarelando (cuidado para não adicionar muito e deixa-lo “farinhento”).

Modele toda a massa antes de fritar e reserve.

Frite em óleo quente até que fiquem bem dourados, retire e deixe escorrer em papel toalha antes de servir.

Chilli de Feijão Preto com Carne de Soja

por: Pedro Gabriel

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de feijão preto cozido e escorrido
- 400 g de proteína de soja já hidratada e escorrida
- 500 ml de molho de tomate (pode ser industrializado, verificar ingredientes)
- 1 pimenta dedo de moça picada (sem as sementes)
- 1 cebola picada
- 4 dentes de alho picados
- Óleo para refogar
- 3 colheres de sopa de salsinha e coentro picados
- Sal, cominho e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

Refogue o alho, a cebola e a pimenta no óleo até dourarem bastante.

Adicione a proteína de soja já hidratada e refogue até começar a grudar no fundo da panela.

Adicione o molho de tomate e complete com água (se necessário) até ficar quase rente com a quantidade de proteína de soja na panela.

Ao levantar fervura, adicione o feijão preto já cozido e escorrido e diminua o fogo, para que aqueça junto aos demais ingredientes sem secar o caldo (aproximadamente 5 minutos).

Tempere com sal, cominho e pimenta do reino a gosto, finalizando com a salsinha e coentro picados.

Obs: caso queira o chilli mais sequinho, deixar por mais tempo no fogo até que diminua um pouco mais o molho

Nhoque de Batata

por: Pedro Gabriel

Ingredientes

- 1 kg de batata (asterix)
- 1 colher (de chá) de sal (para cozinhar as batatas)
- 1 colheres de sopa de azeite ou óleo
- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Farinha de trigo para modelar o nhoque

Modo de preparo

Cozinhe as batatas com a colher de chá de sal até que seja possível espetá-las com um garfo sem fazer muita força, escorra e coloque numa travessa.

Com um garfo ou amassador, esprema as batatas ainda quentes já adicionando o azeite.

Temperar com a pimenta do reino e sal (se ainda necessário, lembrando que ao adicionar a farinha de trigo, o gosto do tempero vai diminuir um pouco).

Adicione a farinha de trigo, com atenção no ponto da massa, deve ficar modelável e soltar da mão sem muita dificuldade.

Numa superfície plana, polvilhe farinha de trigo.

Faça uma pequena bola com a massa do nhoque e a estique na superfície com farinha de trigo, até adquirir o tamanho desejado do nhoque, corte com uma faca ou espátula e cozinhe em água fervendo.

O nhoque ficará no fundo da panela, subindo somente quando já estiver no ponto, então retire e escorra, servindo com o molho de sua preferência.

Risoto de Funghi

por: Pedro Gabriel

Ingredientes

- 200 g de arroz arbóreo
- 600 ml de caldo de legumes morno
- 40 g de funghi desidratado
- 1 cebola pequena picada
- Azeite para refogar
- 80 g de castanha de caju processada com sal e levedura nutricional a gosto (queijo de castanha)
- 50 ml de vinho branco
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

Em um recipiente, hidrate o funghi em água morna, escoa e reserve.

Em fogo baixo, refogue a cebola no azeite até começar a dourar.

Adicione o arroz e refogue até que comece a grudar no fundo da panela.

Adicione o vinho e mexa até que não seja perceptível no olfato (a intenção é ficar com o gosto do vinho mas evaporar todo o álcool).

Pouco a pouco, vá regando o arroz com o caldo de legumes e mexendo sem parar com a colher, regando novamente conforme ficar seco.

Ao atingir o ponto (arroz "al dente", cremoso e não muito seco), adicione o funghi já hidratado na panela e misture.

Temperar com sal e pimenta do reino à gosto, servir com o queijo de castanhas polvilhado por cima.

LEITES, MOLHOS E CREMES

Leite de Castanha de Caju

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de castanha-de-caju;
- 3 xícaras (chá) de água mineral.

Modo de preparo

Coloque as castanhas de molho com água filtrada durante 6 a 8 horas e depois descarte essa água. Bata as castanhas com a água filtrada quanto mais bater melhor, coe em um saquinho de voal ou em uma peneira bem fina. Dependendo do uso, não precisa nem coar. Conserve na geladeira e consuma em até três dias.

▶ Para fazer o creme de leite de castanha ou cream azedo básico a partir dessa receita

Ponha as castanhas de caju de molho em água filtrada ou mineral. Escorra lave em água limpa e leve ao liquidificador cubra com um pouco de água morna e processe até ficar um creme bem liso. Acidifique com gotas de limão ou ácido ascórbico (sal de limão) e terá o creme azedo.

▶ Para fazer o requeijão vegano a partir dessa receita

Coloque o creme azedo para escorrer em um voal.



Molho Branco

por: Pedro Gabriel

Ingredientes

- 2 xícaras de leite vegetal
- 2 dentes de alho inteiros
- 1/2 cebola média inteira
- 1 folha de louro
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- Sal, noz moscada e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

Dissolva o amido de milho em água gelada (aprox. 100ml) e deixe reservado no refrigerador.

Coloque o leite vegetal para aquecer em fogo baixo, junto com os dentes de alho, a cebola e a folha de louro, por aproximadamente 15 minutos (ou até que a cebola amoleça e comece a desmanchar).

Com uma espátula, retire o alho, a cebola, a folha de louro da panela e descarte.

Aumente a potência do fogo para que o leite levante fervura, então misture aos poucos o amido dissolvido (deve estar gelado), mexendo até atingir a consistência desejada.

Tempere com o sal, noz moscada e pimenta do reino a gosto.

Molho Pesto

por: Pedro Gabriel

Ingredientes

- 1 xícara de manjeriço fresco (somente as folhas, os talos podem amargar, reaproveite para caldo de legumes)
- 200 ml de azeite de oliva extra virgem
- 2 dentes de alho
- 1/2 xícara de castanha de caju (ou castanhas diversas misturadas)
- 1/2 colher de café de Levedura Nutricional (opcional)
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, deixando somente o sal e pimenta por último (para que possa ir provando e verificando a necessidade de colocar mais).

Creme de Leite de Arroz (apenas para pratos salgados)

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de arroz cru
- 1 e 1/2 litros de água

Modo de preparo

Bata no liquidificador 1 xícara (chá) de arroz cru com 1 e 1/2 litros de água até quebrar os grãos.

Leve a mistura para uma panela e deixar ferver em fogo brando por 30 minutos, mexendo sempre.

Aguarde esfriar e bata no liquidificador até obter a consistência cremosa. Se necessário, acrescente mais água.

Acondicione em um recipiente com tampa e conserve na geladeira por até 3 dias.

Se você não utilizar o creme imediatamente, bata novamente no liquidificador ou mixer, antes de utilizá-lo, para deixá-lo bem aerado.

Dilua em água se quiser um substituto do leite.

Maionese de Extrato de Soja PSA

por Pedro Gabriel

Ingredientes

- 200 ml de água
- 60 g de extrato de soja (tipo "PSA")
- 1 dente de alho pequeno
- 1/2 colher de chá de suco de limão
- 1/2 colher de chá de vinagre branco
- Azeite ou óleo de soja (o bastante)

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o azeite (ou óleo).

Quando a mistura estiver homogênea, adicione o azeite (ou óleo) em fio, até dar brilho e cremosidade a maionese.

Coloque num recipiente e deixe ficar gelado (para que firme) antes de servir.

Se você não utilizar o creme imediatamente, bata novamente no liquidificador ou mixer, antes de utilizá-lo, para deixá-lo bem aerado.

Dilua em água se quiser um substituto do leite.

Manjar de Coco com Calda de Cravo e Canela

por: Pedro Gabriel

Ingredientes (Manjar)

- 500 ml de leite vegetal
- 200 ml de leite de coco
- 100 g de coco ralado
- 5 colheres (sopa) amido de milho
- 5 colheres (sopa) açúcar

Ingredientes (Calda)

- 1 xícara de chá de açúcar
- ½ xícara de chá de água
- 1 pau de canela pequeno
- 3 cravos

Modo de preparo

Dissolva o amido de milho em cerca de 100ml do leite vegetal e reserve.

Coloque o restante do leite vegetal, o açúcar, o leite de coco e o coco ralado em uma panela em fogo baixo, misturando bem.

Quando começar a ferver, adicione o amido de milho e misture.

Ao engrossar e for possível mexer vendo sempre o fundo da panela, desligue o fogo.

Despeje em uma forma de sua preferência (uma forma grande ou várias pequenas decoradas, untar com óleo ou utilizá-las um pouco molhada), lembrando de "bater" o fundo da forma numa superfície para que a massa não fique com bolhas de ar.

Deixe esfriar por cerca de 5 minutos então leve ao refrigerador por 3 horas.

Para a calda, junte o açúcar e a água numa panela em fogo baixo (não mexer).

Assim que começar a derreter o açúcar e formar o caramelo, adicione a canela e o cravo, deixando no fogo baixo por mais 3 minutos (cuidado para não queimar, se necessário de vez em quando levante um pouco a panela para distanciá-la do fogo e esfriar um pouco).

Desenforme o Manjar com o auxílio de um palito ou garfo pelas laterais da forma (cuidado para não deixar marcas) e sirva com a calda.

Bolo Base

por: Bárbara Bastos

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de Farinha de Trigo
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 e ½ xícara (chá) de água filtrada ou leite vegetal
- 1/4 de xícara (chá) de óleo vegetal
- 1 colher de sopa de fermento químico
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

Junte todos os ingredientes secos e misture com o auxílio de um fouet ou espátula de silicone.

Adicione a água, o óleo e misture suavemente até adquirir uma massa homogênea (não bater muito rápido ou por muito tempo para não "solar" a massa do bolo).

Por fim, acrescente o fermento e novamente, misture suavemente até incorporá-lo à massa.

Assar em forno pré-aquecido à 180°C por aproximadamente 45 minutos.

Retire do forno e espere esfriar antes de servir.

Obs: a partir dessa base, você pode variar a farinha e/ou o suco, para escolher o sabor da massa, como fubá, suco de laranja etc.

Massa de tortas e quiches

Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 2/3 xícara de gordura de palma
- 6 colheres (sopa) de água gelada (o suficiente para dar o ponto)
- Sal a gosto

Modo de preparo

Misture a farinha, a gordura até fazer uma farofa e vá pondo a água gelada até ficar macia.

Trabalhe rapidamente até formar uma massa homogênea.

Guarde na geladeira.

Massa para Empanar

por: Pedro Gabriel

Ingredientes

- 3/4 de xícara (chá) de farinha de trigo
- 1/4 de xícara (chá) de farinha de milho (fina)
- Água filtrada ou leite vegetal (quanto bastar)
- 2 colheres (sopa) de salsinha e coentro picados
- Sal, pimenta do reino e páprica a gosto
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 2 xícaras (chá) de farinha de rosca

Modo de preparo

Para empanar, passe o produto (como tiras de tofu, legumes, bife de seitan ou carne de soja) na massa e depois cubra com a farinha de rosca. Frite em óleo bem quente.

Massa para Crepe

por Sandra Guimarães

Ingredientes

- 1 1/2 xícara de leite vegetal
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de azeite (ou óleo de girassol)
- 1/3 colher (chá) de sal
- 1 pitada de cúrcuma (opcional, mas é o que dá a cor amarelada típica dos crepes)
- Azeite pra untar a frigideira

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo.

Aqueça uma frigideira anti-aderente rasa. Quando estiver bem quente (mas não fumegando!) espalhe um pouco de azeite.

Despeje o equivalente a 1 colher de chá de azeite e espalhe com papel toalha.

Despeje um pouco de massa no centro da frigideira e, usando movimentos circulares, deixe a mistura escorrer e cobrir toda a superfície.

Se você não souber fazer crepes desse jeito, despeje um pouco de massa no centro da frigideira e use as costas de uma colher pra espalhar a massa, fazendo uma espiral do centro em direção às bordas.

Os crepes devem ficar bem finos e você vai precisar de um pouco de prática pra saber a quantidade exata de massa necessária pra cada um.

Quando as bordas do crepe ficarem ligeiramente douradas e despregrarem da frigideira, use uma espátula pra virá-lo e deixe cozinhar do outro lado.

Repita a operação com o resto da massa, colocando sempre um pouco de azeite na frigideira entre um crepe e outro.



CRÉDITOS

Realização:



Idealização: SVB - Recife

Texto: Bárbara Eduarda Nóbrega Bastos, João Asfora Neto, Roberta Lira dos Santos, Tiago Franca Barreto.

Revisão: Mônica Buava, Guilherme Carvalho, Pedro Gabriel

Diagramação e layout: Paula Villas

Apoio: Humane Society International