

Grão-de-Bico!

5 RECEITAS

VEGANAS

PROTEICAS

fáceis de fazer



JANAINA LIRA NUTRICIONISTA

DICA DA NUTRI: ENCANTE-SE PELAS LEGUMINOSAS

As leguminosas são verdadeiras joias da natureza — ricas em proteínas, fibras, vitaminas, minerais e compostos antioxidantes. Mas sua magia vai além da nutrição: elas oferecem sabor, versatilidade e conexão com uma alimentação mais consciente.

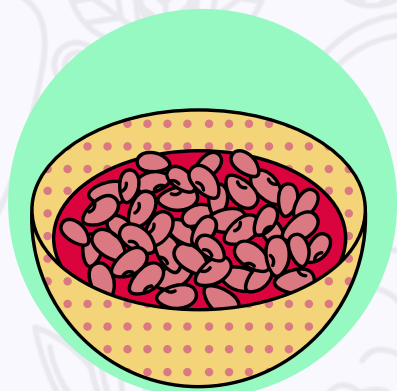
Este e-book é inteiramente dedicado ao grão-de-bico, um dos alimentos mais versáteis e nutritivos da cozinha vegetal. Aqui, você vai descobrir diferentes formas de preparo para incluir esse ingrediente poderoso no seu dia a dia, de maneira prática e saborosa.

Este material faz parte de uma coleção especial sobre leguminosas, que inclui também edições dedicadas à lentilha, ervilha e soja — cada uma com receitas e dicas para te inspirar a explorar ao máximo os sabores e benefícios do reino vegetal.



DICA DA NUTRI:

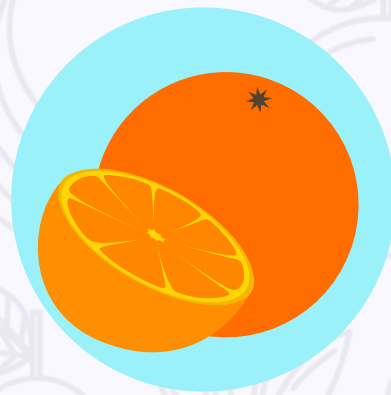
COMO OBTER O MELHOR DOS NUTRIENTES



Deixe as leguminosas de molho durante 12 horas e troque a água antes do cozimento. Isso reduz o teor de ácido fítico, otimizando a absorção dos nutrientes.



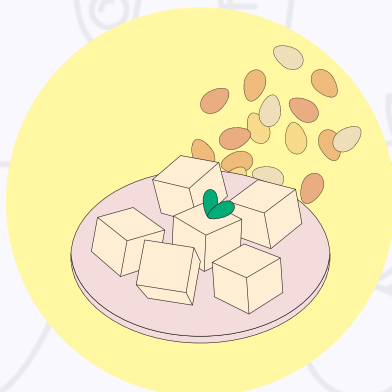
Evite alimentos que dificultam a absorção de ferro próximo às refeições: Chás (polifenóis), café, laticícios.



Inclua uma fonte de vitamina C nas refeições principais como: laranja, tangerina, goiaba, mamão, acerola, morango, manga, limão para temperar a salada por exemplo



Escolha leites vegetais fortificados com cálcio.



Inclua boas fontes de cálcio como tofu, tahine integral, castanhas e sementes, leguminosas como feijão branco, grão de bico, soja.



Mantenha bons níveis de vitamina D, pois ela ajuda na absorção do cálcio.



Evite excesso de industrializados, para ser saudável, a base deve ser de alimentos in natura e minimamente processados



Prefira alimentos integrais



Inclua fontes de ômega 3 na dieta, como chia e linhaça. Prefira o azeite de oliva para refogar.

**DICA DA NUTRI:
COMO FAZER O REMOLHO DAS
LEGUMINOSAS**



Fazendo o remolho das leguminosas corretamente, reduzimos o teor de fitato no grão. Isso se dá pelo estímulo que o grão hidratado recebe para germinação.

O fitato dificulta a absorção de alguns minerais como ferro, cálcio e zinco.

Além disso, reduzimos possíveis desconfortos abdominais ligados ao consumo de leguminosas.



DEIXAR OS GRÃOS DE MOLHO EM ÁGUA POR 12-48H, TROCANDO A ÁGUA A CADA 8-12H.



NÃO COLOCAR LIMÃO OU VINAGRE NA ÁGUA, PARA NÃO MODIFICAR O pH E PREJUDICAR A GERMINAÇÃO.



O REMOLHO DEVE SER FEITO EM TEMPERATURA AMBIENTE, NÃO GUARDE NA GELADEIRA ANTES DE COZINHAR!



GRÃO-DE-BICO

Cada porção de 200g tem aproximadamente:

370
kcal

15g
PTN

ESTROGONOFÉ DE GRÃO DE BICO

INGREDIENTES

- 2 xícaras de grão-de-bico cozido
- 1 xícara de champignon fatiado
- 1 xícara de castanha de caju crua, deixada de molho por 8h
- ½ xícara de molho de tomate caseiro
- 1 cebola pequena picada
- Salsinha fresca picada, curry em pó, páprica picante em pó e sal

INSTRUÇÕES

1. Escorra as castanhas, lave em uma peneira e bata no liquidificador com um pouco de água até obter um creme homogêneo. Reserve.
2. Em uma panela, coloque um fio de azeite e refogue a cebola e o champignon. Em seguida, acrescente o grão de bico e os temperos, misturando bem.
3. Adicione o molho de tomate e deixe ferver por alguns minutos.
4. Junte o creme de castanhas, misture e acerte o sal.



GRÃO-DE-BICO

CURRY DE GRÃO-DE-BICO

INGREDIENTES

- ½ couve-flor pequena
- ½ batata-doce
- 1 fatia grande de abóbora japonesa (cerca de 150g descascada)
- 2 xícaras de grão-de-bico cozido
- 1 cebola picada
- 1 tomate maduro
- 1 dente de alho
- ½ de xícara (chá) de leite de coco (cerca de 100 ml)
- 1 xícara (chá) de água
- 2 ramos de coentro com a raiz
- 1 colher (sopa) de azeite
- ½ colher (chá) de semente de coentro
- ½ colher (chá) de semente de cominho
- ½ colher (chá) de pimenta-de-caiena
- ½ colher (chá) de cúrcuma
- 1 colher (chá) de sal

Cada porção de 200g tem aproximadamente:

**280
kcal**

**10g
PTN**

Corte a couve-flor em floretes e lave bem. Pique a cebola, o alho, os tomates (sem sementes) e a abóbora em cubos de 1,5 cm. Corte a batata-doce em cubos de 1,5 cm. Pique os talos e raiz do coentro, reserve as folhas para servir.

Refogado:

Aqueça uma panela com azeite, adicione as sementes de coentro e cominho. Refogue por alguns segundos. Acrescente a cebola, os talos e raiz de coentro, e refogue até murchar. Junte as especiarias, tomate, alho e refogue até formar uma pastinha.

Cozinhar:

Adicione a água e o leite de coco, mexa bem. Aumente o fogo e acrescente a couve-flor, abóbora e batata-doce. Cozinhe até ferver, depois abaixe o fogo e cozinhe por 15 minutos, mexendo ocasionalmente.

Finalizar:

Adicione o grão-de-bico escorrido e cozinhe por mais 5 minutos. Sirva com as folhas de coentro.



GRÃO-DE-BICO

GRÃOMELETE

INGREDIENTES

3/4 de xícara de água
1 colher de chá de azeite de oliva
1/2 xícara de farinha de grão-de-bico
1 colher de chá de polvilho doce ou amido de milho
1/4 colher de café de sal
Temperos (salsa, açafrão, cominho)
Tomate cereja picado 4 unidades

INSTRUÇÕES

Misture todos os ingredientes. Frite dos dois lados em uma frigideira antiaderente, untada com um fio de azeite.

Cada porção de 240g tem aproximadamente:

225
kcal

12g
PTN



GRÃO-DE-BICO

HAMBÚRGUER DE GRÃO-DE-BICO

INGREDIENTES

- 1 xícara grão-de-bico cozido até o ponto al dente
- 3 colheres de sopa farinha de aveia
- 1 colher de sopa farinha de linhaça
- 1 cebola pequena e picada em pedaços bem pequenos
- 1 dente alho picado em pedaços bem pequenos
- sal a gosto
- salsinha a gosto, picada
- orégano a gosto
- tomilho a gosto
- 2 fios azeite de oliva

Cada porção de 200g tem aproximadamente:

365
kcal

14g
PTN

INSTRUÇÕES

Colocar um fio de azeite em uma panela e levar ao fogo. Juntar o alho, a cebola e uma pitada de sal. Refogar por dois minutos. Reservar.

Amassar o grão-de-bico cozido com um garfo em uma tigela ou pulsar algumas poucas vezes no liquidificador.

Adicionar o refogado reservado, a farinha de aveia, a farinha de linhaça, a salsinha, o orégano, o tomilho e um pouco de sal. Misturar até formar uma massa homogênea, que possa ser moldada.

Se tiver tempo, levar a massa do hambúrguer por uma hora na geladeira. Isso ajuda a dar uma consistência adequada a ela. Após, modelar a massa no formato de hambúrgueres.

Aquecer um fio de azeite em uma frigideira ao fogo. Adicionar os hambúrgueres e assar cada lado por dois minutos. Prontinho!



GRÃO-DE-BICO

PASTA DE GRÃO DE BICO (HOMUS)

INGREDIENTES

2 xícaras de grão-de-bico cozido
1 colher (sopa) de tahine (pasta de gergelim)
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
2 colheres (sopa) de suco de limão
2 colheres (chá) de alho amassado
Sal a gosto

INSTRUÇÕES

Bater os ingredientes no processador até atingir uma consistência homogênea. Para um resultado mais cremoso, acrescentar 2 conchas da água do cozimento do grão-de-bico. Colocar em um potinho com tampa.

Cada porção de 100g tem aproximadamente:

200
kcal

10g
PTN



GRÃO-DE-BICO

SNACK DE GRÃO DE BICO

INGREDIENTES

- 3 xíc. de grão-de-bico demolidado por 12 horas
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de cominho em pó
- 1 colher de sopa de páprica doce
- Sal a gosto

INSTRUÇÕES

Cozinhe o grão-de-bico por 15 minutos na panela de pressão. Preaqueça o forno a 200°C. Escorra a água do grão de bico numa peneira, quanto mais seco ficar será melhor. Transfira para uma assadeira antiaderente e regue com o azeite. Tempere com o cominho, a páprica doce e o sal a gosto. Misture bem os temperos usando uma espátula ou mexendo a assadeira em movimentos de vaivém.

Leve ao forno e deixe assar por cerca de 40 minutos a 200 °C. No meio do tempo chacoalhe a assadeira para impedir que os grãos grudem no fundo. Retire do forno e adicione mais sal se necessário. Guarde em potes com fechamento hermético.

Cada porção de 100g tem aproximadamente:

290
kcal

9g
PTN



UM POUCO SOBRE MIM



Sou brasileira e atualmente vivo em Portugal.

Atendo de forma online, com dedicação especial a vegetarianos e veganos que buscam uma alimentação equilibrada, prática e prazerosa.

Se este ebook te inspirou de alguma forma, será um prazer te acompanhar de perto na sua jornada com a alimentação.

Agende uma consulta comigo — estou aqui para te ajudar a cuidar da sua saúde com leveza, consciência e empatia.

Meu contato: +351 936597055

Meu site: www.janainanutriveg.com

JANAINA
Nutriveg