



PLANT BASED

CAROLINA GAVA
NUTRICIONISTA CLÍNICA
FUNCIONAL

VOL. 1

ÍNDICE

CAPÍTULO

01

Café da manhã

CAPÍTULO

02

Almoço

CAPÍTULO

03

Lanche da tarde

CAPÍTULO

04

Jantar

CAPÍTULO

01

Café da manhã





INGREDIENTES

- 1/2 tablete (125g) de tofu extra firme ;
- 1/2 cebola roxa picada;
- 1/2 pimentão verde, vermelho ou amarelo picado;
- 2 colheres de chá de cúrcuma (açafrão);
- 1 colher de chá de cominho;
- Salsinha, orégano, manjericão e sal para temperar.

MODO DE PREPARO

1. Amasse o tofu com um garfo e reserve;
2. Em uma frigideira, refogue no óleo de coco ou azeite a cebola o pimentão até que a cebola esteja transparente;
3. Adicione o tofu amassado, 2cc de cúrcuma, 1cc de cominho, salsinha, orégano, manjericão e sal na frigideira.
4. O tofu solta água, então refogue até que não haja mais líquido na frigideira.
5. Adicione pedacinhos de tomate, prove e corrija o tempero.





INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de aveia em flocos
- 1 colher de sopa de chia
- 150ml de bebida vegetal
- 1 colher de sopa de açúcar de coco ou melado ou xilitol
- frutas e castanhas para complementar

MODO DE PREPARO

1. Coloque a chia e a aveia em um pote de vidro.
2. Cubra com a bebida vegetal da sua preferência.
3. Deixe na geladeira de um dia para o outro.
4. Adicione frutas picadas ou geleia ou castanhas no momento de comer.





INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de aveia em flocos
- água suficiente para cobrir
- pode acrescentar canela, cardamomo, ervas, sal e especiarias para acompanhar o recheio.

MODO DE PREPARO

1. Coloque a aveia em uma xícara.
2. Cubra com água e aguarde 5 minutos.
3. Coloque essa mistura na frigideira e doure dos dois lados.
4. Você pode rechear com pasta de amendoim ou castanhas, tofu, homus, geleia, abacate.
5. Pode acrescentar gergelim, sementes de abóbora, girassol, linhaça ou chia.



CAPÍTULO

02

Almoço





INGREDIENTES

- 500g de feijão carioca ou preto ou branco ou grão de bico.
- água suficiente para o grão dobrar de volume
- 1 colher de sopa de vinagre ou suco de limão

MODO DE PREPARO

1. Coloque a leguminosa em uma vasilha grande e coloque água suficiente.
2. O remolho precisa ser de 16 a 24 horas, trocando a água a cada 5 horas.
3. Escorra a água e coloque na panela de pressão por 10 minutos ou na panela sem pressão por 30 minutos ou até que o grão esteja macio.



Tofu com cogumelos

INGREDIENTES

- 150g de tofu firme.
- 100g de shimeji
- 100g de shitake
- Gengibre, azeite, shoyu, cebolinha e sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Pique o tofu em quadradinhos.
2. Limpe com um pano umido e limpo os cogumelos (não pode lavar). Pique e reserve.
3. Em uma frigideira refogue os cogumelos no azeite, shoyu e gengibre (pode ser o fresco ou em pó).
4. Acrescente o tofu, mexendo sempre.
5. Corrija o sal e finalize com cebolinha picada.





INGREDIENTES

- 1 xícara de aveia em flocos
- 1 colher de sopa de linhaça
- 1 colher de sopa de gergelim
- 1 xícara de castanhas picadas (castanha do Pará, nozes, amendoas, amendoim)
- Temperos: azeite, sal, almcrim, páprica, alho desidratado, cebola em flocos, cúrcuma, pimenta do reino.

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes em uma vasilha.
2. Leve a granola para a frigideira em fogo baixa e mexa sem parar por aproximadamente 10 minutos.
3. Espere esfriar e reserve em um pote fechado.



CAPÍTULO

03

Café da tarde





INGREDIENTES

- 1 banana madura congelada
- 1/2 xícara de morango congelado
- 100ml de bebida vegetal
- 1 colher de sopa de melado ou nectar de coco
- Toppings: mirtilo, nuts, nibs de cacau, coco ralado.

MODO DE PREPARO

1. Em um processador acrescente todos os ingredientes e bata até ficar na consistência de sorvete.
2. Acrescentes o topping que você preferir.





Mousse de chocolate

INGREDIENTES

- 1 avocado maduro
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 1 colher de sopa de leite de coco
- 1 colher de sopa de melado ou nectar de coco

MODO DE PREPARO

1. Em mixer acrescente todos os ingredientes.



Pate de tofu ao pesto com tapioca



INGREDIENTES

- 100g de tofu macio
- 1/2 colher de sopa de molho pesto
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em um processador bata todos os ingredientes até formar uma pasta homogênea.

*** Molho pesto: colocar no processador manjericão, alho, nozes, azeite e sal.

*** Acrescentar uma colher de chia na tapioca.



CAPÍTULO

04

Jantar



Sopa de abóbora com tofu



INGREDIENTES

- 100g de tofu macio
- 150g de abóbora cabotian cozida
- Temperos: curry, sal, alho, pimenta do reino, cebolinha

MODO DE PREPARO

1. Em um liquidificador bata a abóbora com água até virar um caldo cremoso.
2. Acrescente o tofu e bata mais um pouco.
3. Leve essa mistura para a panela e acrescente as especiarias.
4. Finalize no prato com azeite de oliva extra virgem e uma colher de sopa de semente de girassol torrada.





INGREDIENTES

- 300g de tofu
- 1/2 xícara de Farinha de linhaça
- 1/2 xícara de nutritional yeast ou farinha de aveia
- 2 colheres de sopa de gergelim,
- Para a marinada: 1 xícara de água, 1/3 xícara de shoyu, suco de 1/2 limão, 1 colher de chá de gengibre em pó (ou fresco ralado).

MODO DE PREPARO

1. Corte o tofu formando retângulos.
2. Em um recipiente, misture shoyu, água, suco de limão, gengibre e ervas finas coloque o tofu. Deixe marinando na geladeira por 3 horas.
3. Espalhe a farinha de linhaça, a aveia ou o nutritional yeast e o gergelim em um recipiente e adicione mais ervas finas, misturando.
4. Empane os pedaços de tofu.
5. Leve ao forno médio até que fiquem crocantes.



A alimentação é uma importante ferramenta para que a vida possa ser vivida em sua plenitude.

CAROLINA GAVA



Atendimento on-line e presencial

Rua Loefgren 1304,cj 71

Vila Clementino (ao lado do metrô Santa Cruz) - São Paulo

Tel (11) 95108-1293

Insta: @nutricarolgava

www.nutricionistacarolgava.com.br