

Receitas vegetarianas

Publicado por [Redação](#) em janeiro 10, 2013 as 7:00 am



Ana Lucia Silva

20 delícias tão boas que ninguém vai sentir falta de carne. E mais: dicas para substituir a proteína animal sem empobrecer o valor nutricional das refeições



Hambúrguer vegetariano

Foto: Divulgação



Torta aberta de cogumelos

Foto: Divulgação



Estrogonofe de cogumelos

Foto: Dulla



Tomates assados recheados com queijo, pão italiano e ervas

Foto: Divulgação



Panqueca de espinafre com ricota para uma refeição leve e gostosa

Foto: Dulla



Moqueca de legumes

Foto: Divulgação



Couve-flor empanada com dois molhos

Foto: Dulla



Wrap vegetariano

Foto: Divulgação



Ravióli de queijo com molho de abobrinha e manteiga

Foto: Dulla



Creme de legumes com capim santo

Foto: Divulgação



Hambúrguer de tofu

Foto: André Ctenas



Refogado de salsão com cogumelos e alho-poró

Foto: Dulla

Vegetariano por definição é aquele que não come carne, nenhuma mesmo, seja por ideologia ou simplesmente por uma preferência do paladar. Mas é possível sim ser vegetariano e comer bem. “O segredo para ter um prato atrativo e gostoso está na combinação de sabores, nutrientes e texturas”, explica a chef Priscilla Herrera, do restaurante de comida natural [Banana Verde](#).

Segundo a chef, atualmente está mais fácil a aceitação de novos sabores e pratos que substituem a proteína animal. “Posso dizer que 80% dos meus clientes não são vegetarianos, mas procuram o restaurante pensando na saúde e na sustentabilidade, e então encontram uma comida divertida e gostosa”. Priscilla incrementa os pratos com sementes, molhos e castanhas, além de frutas e cogumelos.

Na prateleira das livrarias chegam cada vez mais títulos especializados no assunto. Os últimos lançamentos foram: “A Cozinha Vegetariana para Todos”, de Rose Elliot (Editora Zahar); “Receitas Saborosas Vegetarianas”, de André Boccato (Editora Boccato/Gaia); e o livro homônimo a campanha “Segunda sem Carne”, que tem como padrinho o ex-Beatle Paul McCartney ([Editora Melhoramentos](#)).

Apesar da procura, muita gente ainda tem dúvidas sobre esse tipo de dieta. Por isso fizemos três perguntas para Marly Winckler, presidente da [Sociedade Vegetariana Brasileira](#). Quem sabe você se anima a pelo menos experimentar uma receitinha...

iG Comida: Vegetariano pode comer ovos, leite e derivados?

Marly Winckler: Depende. Os ovolactovegetarianos consomem, sim, leite e ovos. Já os lactovegetarianos só consomem leite e os derivados. Ainda existem os vegetarianos estritos, que não consomem nenhum alimento de origem animal, e os veganos, que ampliam essa filosofia para outros produtos, como vestuário.

iG Comida: É errada a impressão de que os vegetarianos só comem salada?

Marly Winckler: Os vegetarianos podem ter uma alimentação rica e diversificada. As folhas nem são a base da dieta. Cereais e leguminosas dominam o este tipo de cardápio.

iG Comida: Vegetarianos têm a dieta pobre em proteínas?

Marly Winckler: Não. As proteínas animais são substituídas por proteínas de origem vegetal, que estão presentes no leite, no queijo, nos cereais e nas leguminosas, como feijão e grão-de-bico, por exemplo.

RECEITAS VEGETARIANAS

> P

para quem não come carne

ROLINHOS DE SALSICHA DE CASTANHAS

HAMBÚRGUER VEGETARIANO

MINI-HAMBÚRGUER DE FEIJÃO

PANQUECA DE ESPINAFRE COM RECHEIO DE RICOTA

COUVE-FLOR EMPANADA COM DOIS MOLHOS

MIOJO VEGETARIANO

> Para quem não come carne e ovos

CAESAR SALAD VEGETARIANA

MINISTRON VEGETARIANO

RAVIOLI DE QUINHO COM MOLHO DE ABOBRINHA

TOMATES ASSADOS RECHADOS COM QUINHO, PÃO ITALIANO E ERVAS

CRÉM DE LEGUMES COM CAPIM SANTO

ALMÔNDEGAS AO MOLHO

TORTA ABERTA DE COGUMELOS

ESTROGONOFE DE COGUMELOS

> Para quem não come carne, leite e nem ovos

MIXIDO DE TOFU

PAELLA VEGETARIANA

REFOGADO DE SALSÃO COM COGUMELOS E ALHO-PORÓ

HAMBÚRGUER DE TOFU

MOQUECA DE LEGUMES

WRAP VEGETARIANO

Leia também: [Sobremesas sem açúcar](#)

-



Use **QR-Code** to get this [permaking](#) using your Smartphone.

