

# PATÊS, MAIONESES E MOLHOS PARA SALADAS



Prof<sup>ª</sup>. Vanderléia Reis



Receitas por:  
Prof.<sup>a</sup>. Vanderléia Reis

# Verde & Tal Cozinha Natural



Clique no Símbolo e conheça o Projeto no Facebook e Instagram



**Prof.<sup>a</sup>. Vanderléia Reis**

- Pedagoga
- Graduada em Nutrição
- Chefe de Culinária Vegetariana

**Edição Slide/PDF. MD (Marketing Visual)**



**Carlos Henrique**

**Naturologo Clínico**

**Clique no Símbolo e conheça o Projeto no Facebook e Instagram**



**Prof. Carlos Henrique**

- **Naturologo Clínico**
- **Consultor de Saúde**
- **Palestrante de Saúde**



# Clique na Receita e seja direcionado aos ingredientes



PATÊ DE SEMENTES DE GIRASSOL COM TAHINE

HOMUS DE BETERRABA

HOMUS DE PIMENTÃO VERMELHO ASSADO

PASTA DE AZEITONAS

PATÊ DE BERINJELA - BABAGANUCHE

MOLHO VERDE PARA SANDUÍCHE E SALADA

MOLHO ROSÉ

PATÊ DE TOFU COM PALMITO E ERVAS

HOMUS

PATÊ DE ERVAS

PATÊ DE FEIJÃO BRANCO COM ERVAS FRESCAS

PATÊ DE ABOBRINHA CRUA COM AMÊNDOAS

PATÊ DE ALHO PORÓ

PATÊ DE MILHO VERDE

PATÊ DE ASPARGOS

MAIONESE DE ABACATE

MAIONESE DE CASTANHA DE CAJU

MAIONESE DE COUVE FLOR

MAIONESE DE CENOURA

MAIONESE DE TOFU

TOFUPIRY

QUEIJO CREMOSO

PATÊ DE TOMATE SECO COM ALCAPARRAS

HOMUS DE GRÃO DE BICO COM ABACATE

REQUEIJÃO DE INHAME

REQUEIJÃO MANDIOCA

PATÊ DE FEIJÃO FRADINHO

PATÊ OU PURÊ DE FEIJÃO AZUKI COM BETERRABA

MAIONESE DE FEIJÃO BRANCO

MAIONESE DE LINHAÇA DOURADA

PASTA DE FEIJÃO BRANCO COM ALHO ASSADO

CREAM CHEESE DE CASTANHA DE CAJU

HOMMUS DE TOMATE SECO

PATÊ DE MILHO VERDE

Livros Saúde

IASD

Sempre que quiser voltar ao menu clique nesse botão na parte inferior a direita

## Botão Menu



# PATÊ DE SEMENTES DE GIRASSOL COM TAHINE

1 xícara de sementes de girassol crua sem casca e sem sal (lavar bem)

Suco de 1 limão

Alho

Sal

2 colheres de sopa de tahine

2 colheres de azeite de oliva extravirgem ou azeite de linhaça dourada

1 1/2 xícara de água

Preparo

Adicionar todos os ingredientes no liquidificador e bater bem até ficar bem cremoso. Acrescentar cheiro verde picadinho à gosto



# HOMUS DE BETERRABA

2 xícaras de grão de bico cozido

Alho

Sal

Limão

1 beterraba cozida

Preparo

Bater tudo no processador de alimentos até ficar bem cremoso. Adicionar azeite de oliva extravirgem e cheiro verde à gosto.



# HOMUS DE PIMENTÃO VERMELHO ASSADO

2 xícaras de grão de bico cozido

2 colheres de tahine

Alho

Sal

Limão

1 pimentão vermelho fatiado e assado com azeite de oliva, sal e chimichurry sem pimenta (retirar a pele do pimentão após sair do forno)

Preparo

Bater tudo no processador de alimentos até ficar bem cremoso. Adicionar azeite de oliva extravirgem e cheiro verde à gosto ou gergelim tostado.



# PASTA DE AZEITONAS

## PASTA DE AZEITONAS

### INGREDIENTES

200 g de azeitonas sem caroço

50 gramas de castanhas de caju demolhadas por 2h ou 1

xícara de tofu

2 dentes de alho

1/2 cebola

salsinha e cebolinha à gosto

1 fio de azeite

Sal a gosto

### MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo

Conserve na geladeira





# PATÊ DE BERINJELA - BABAGANUCHE

## INGREDIENTES:

- . 1 berinjela grande
- . 1/2 xícara (chá) de tahine
- . 1 dente de alho bem amassado
- . Sal, alho e salsinha à gosto
- . Azeite para regar

## MODO DE PREPARO:

Corte as pontas da berinjela, espete-a num garfo e coloque sobre a chama do fogão, virando até a casca queimar levemente. Com uma faca, retire a casca. Depois amasse com um garfo ou triture. Passe para uma tigela e junte os ingredientes restantes, misturando bem. Regue o azeite e sirva com torradas de pão sírio.



# MOLHO VERDE PARA SANDUÍCHE E SALADA

## INGREDIENTES:

100g de tofu firme ou 1 xícara de inhame cozido

1 colher de caldo de 1 limão

sal a gosto

meio maço de rúcula e cheiro verde

1 colher de sopa de azeite

1 dente de alho médio

## PREPARO:

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 5 minutos.

Adicione o molho ao sanduíche ou em sua salada.

## DICAS:

utilize palmito no lugar da rúcula e obtenha outro tipo de creme para saladas!



# MOLHO ROSÉ

## INGREDIENTES:

1 xícara de cenoura pré-cozida

Suco de 1 limão

sal a gosto

1 colher de sopa de azeite

1 dente de alho médio

1 Pitada de açafrão em pó

2 colheres de azeite de oliva

## PREPARO:

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 5 minutos.

Adicione o molho ao sanduíche ou em sua salada.



# PATÊ DE TOFU COM PALMITO E ERVAS

100g de tofu  
Suco de 1 limão  
Salsinha a gosto  
1/2 cebola  
1/2 dente de alho  
200G de palmito  
Manjeriçã ou outra erva do seu gosto  
Sal a gosto  
10 azeitonas sem caroço,  
1 colher de sopa de azeite

## MODO DE PREPARO

Coloque no liquidificador o suco de limão, a cebola, o alho, a salsinha, as azeitonas e junte aos poucos o tofu em pedaços, batendo até ficar cremoso. No final junte o azeite, se ficar muito consistente junte um pouco de leite vegetal.

Sirva com torradas, acompanha saladas verdes, cozidas como maionese.





# HOMUS

## INGREDIENTES

- . 2 xícaras (chá) de grão-de-bico germinado sem pele ou cozido
- . 1/2 xícara (chá) da água do cozimento do grão ou leite vegetal
- . 1/2 xícara (chá) de tahine
- . 2 dentes de alho picados
- . Suco de 1 limão
- . 4 colheres (sopa) de azeite

## MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata os ingredientes aos poucos, exceto o azeite. Transfira a mistura para uma tigela e regue o azeite. Sirva frio com torradas de pão sírio.



# PATÊ DE ERVAS

## Ingredientes

- .1 colher (chá) de manjericão fresco picado
  - .1 colher (chá) de orégano fresco picado
  - .1 colher (chá) de segurela ou salsinha picada
  - .3 folhas de louro picadas
  - .1 xícara (chá) de amendoim germinado sem pele ou inhame cru deixado de molho por 12h
- sal, alho à gosto

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador até ficar bem cremoso. Sirva com fatias de pão ou torradas de alho.



# PATÊ DE FEIJÃO BRANCO COM ERVAS FRESCAS

## Ingredientes

- 2 xícaras de feijão branco demolido e cozido
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 dente de alho grande, picado
- 2 colheres (chá) de tomilho fresco
- 1 colher (chá) de sal marinho (ou a gosto)
- 2 colheres (sopa) de suco de limão tahiti
- 3 colheres (sopa) de salsa fresca picada
- Azeite de oliva (para regar)

## MODO DE PREPARO

Em um processador de alimentos adicione o feijão, o sal, o limão e o azeite de oliva. Processe, parando de vez em quando para raspar a tigela com uma espátula (se necessário), até que a mistura esteja cremosa. Finalize com as ervas frescas e pulse para misturar. Ao servir, regue com um fio de azeite de oliva.





# PATÊ DE ABOBRINHA CRUA COM AMÊNDOAS

## Ingredientes

1 xícara de amêndoas demolhadas por no mínimo 3 horas

2 abobrinhas pequenas, picadas

2 dentes de alho picados

Suco de ½ limão tahiti ou a gosto

Sal rosa a gosto

Azeite de oliva

## MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes em um processador ou liquidificador até formar um purê homogêneo. Regue com um pouco de azeite e sirva.





# PATÊ DE ALHO PORÓ

## INGREDIENTES

1 talo de alho-poró pequeno picado e refogado em temperos (pode ser cru também)

1 dente de alho pequeno picadinho

3 tomates

Sal à gosto

Louro em pó a gosto

çafrão em pó à gosto

1 batata cozida ou inhame cozido

Azeite

## MODO DE PREPARO

Refogue o alho-poró e o alho picado e os tomates em fogo bem baixinho, acrescente louro em pó e páprica e deixe cozinhar até que esteja mole. Desligue o fogo, deixe esfriar um pouquinho e bata no liquidificador com o restante dos ingredientes. Despeje numa travessa, regue com azeite e sirva.



# PATÊ DE MILHO VERDE

## INGREDIENTES

2 espigas de milho verde cru ou cozido

1 dente de alho pequeno picadinhos

Sal à gosto

orégano em à gosto

açafraão em pó à gosto

1 mandioquinha/batata salsa crua ou cozida ou inhame

Azeite de oliva

## MODO DE PREPARO

Bater no liquidificador o milho com o restante dos ingredientes. Despeje numa travessa, regue com azeite e manjeriço fresco ou cheiro verde picadinho e sirva.



# PATÊ DE ASPARGOS

## INGREDIENTES

- 1 Maço de aspargos frescos picadinho e refogado em temperos
- 1 dente de alho pequeno picadinho
- 2 tomates picadinhos
- Sal à gosto
- orégano em a gosto
- açafrão em pó à gosto
- páprica
- louro em pó
- 1 batata grande cozida
- 8 castanhas de caju demolhadas por 2 horas
- Azeite de oliva

## MODO DE PREPARO

Refogue os aspargos e os tomates em fogo bem baixinho, acrescente louro em pó e páprica e deixe cozinhar até que esteja mole. Desligue o fogo, deixe esfriar um pouquinho e bata no liquidificador com o restante dos ingredientes. Despeje numa travessa, regue com azeite e orégano fresco picadinho e sirva.



# MAIONESE DE ABACATE

## INGREDIENTES

Polpa de 1 abacate

Suco de 1 limão tahiti

1 colher chá de mostarda em pó

1 dente de alho

azeite de oliva à gosto

## MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes no liquidificador, bater com 1 colher de azeite e está pronto.





# MAIONESE DE CASTANHA DE CAJU

## INGREDIENTES

1 Xícara de castanhas de caju demolhadas por no mínimo 3 horas

Suco de 1 limão tahiti

1 colher chá de açafrão em pó

1 dente de alho

1/2 xícara de leite de castanha bem forte

azeite de oliva à gosto

## MODO DE PREPARO

Descarte a água que foi usada para demolhar as castanhas e junte todos os ingredientes no liquidificador com exceção do azeite que deve ser colocado aos poucos para dar ponto na maionese.

Sirva regada com azeite de oliva!



# MAIONESE DE COUVE FLOR

## INGREDIENTES

1/2 Couve flor crua ou cozida ao vapor

1 dente de alho grande ou à gosto

2 colheres de linhaça dourada

Sal à gosto

orégano à gosto

Suco de limão tahiti à gosto

cebola, alho e salsinha desidratados

Azeite de oliva

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador couve-flor com o restante dos ingredientes. Despeje numa travessa, acrescente orégano e regue com azeite e sirva com alho, cebola e salsinha desidratados.

Essa maionese pode ser usada para passar no pão para grelhar igual a pão de alho.



# MAIONESE DE CENOURA

## INGREDIENTES

- 1 Cenoura cozida
- Suco de 1 limão tahiti
- 1 colher chá de açafrão em pó
- 1 dente de alho
- 1 batata cozida
- orégano á gosto
- azeite de oliva à gosto

## MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes no liquidificador com exceção do azeite que deve ser colocado aos poucos para dar ponto na maionese.



# MAIONESE DE TOFU

## Ingredientes:

1 xícara de tofu amassado

1/2 xícara de chá de leite vegetal de sua preferência ou água

1 colher (de chá) de mostarda (opcional)

Suco de limão tahiti

1 pitada de sal rosa

Azeite à gosto para regar

## Modo de Preparo:

Em um liquidificador, coloque todos os ingredientes acima e bata até obter um creme uniforme.

Sirva regado com azeite!





# TOFUPIRY

## Ingredientes:

500g de tofu

1/2 xícara (chá) de azeite de oliva

1 colher de sal rosa

suco de Limão Tahiti

1/2 xícara (chá) de polvilho azedo

Leite vegetal fervendo

## Modo de preparo:

Bata no liquidificador o tofu, o leite vegetal e o polvilho até obter um creme, depois acrescente o azeite de oliva, adicione o sal, o suco de limão

Leve ao fogo dando ponto de catupiry.

## DICAS

Adicione à mistura do liquidificador cebola roxa, alho, açafrão, páprica defumada e ervas refogados, dá um toque especial ao tofupiry fica parecendo queijo cremoso tipo cheddar.

Use esse queijo cremoso em pizzas, lasanhas, etc.



# QUEIJO CREMOSO

## Ingredientes:

300g de mandioquinha cozida com alho e sal

100g castanha de caju demolhadas por 8h

1/2 xícara (chá) de azeite de oliva

1 colher de sal rosa

1/2 xícara (chá) de polvilho azedo

Leite vegetal fervendo

## Modo de preparo:

Bata no liquidificador a mandioquinha ainda quente, o leite vegetal fervendo e o polvilho até obter um creme, depois acrescente o azeite de oliva, adicione o sal.

## DICAS

Use esse queijo cremoso em pizzas, lasanhas, etc.



# PATÊ DE TOMATE SECO COM ALCAPARRAS

Ingredientes:

1 xícara de tofu amassado

200g de tomates secos

1/2 xícara de chá de leite vegetal de sua preferência

1 colher (de chá) de páprica doce ou picante se preferir

Suco de limão tahiti

1 pitada de sal rosa

Azeite à gosto para regar

PS. Separe alguns tomates secos e algumas alcaparras para misturar picadinhos

Modo de Preparo:

Em um liquidificador, coloque todos os ingredientes acima e bata até obter um creme uniforme.

Sirva regado com azeite e algumas alcaparras e tomates secos picadinhos!



Travel4Taste.com

# HOMUS DE GRÃO DE BICO COM ABACATE

## INGREDIENTES

- . 2 xícaras (chá) de grão-de-bico cozido
- 1 Abacate maduro
- . 1/2 xícara (chá) de leite de castanhas
- . 1/2 xícara (chá) de tahine
- . 2 dentes de alho picados
- . Suco de 1 limão
- 1 pitada de cominho em pó ou açafreão
- . 4 colheres (sopa) de azeite

## MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata os ingredientes aos poucos, exceto o azeite. Transfira a mistura para uma tigela e regue o azeite. Sirva frio com torradas de pão sírio.





# REQUEIJÃO DE INHAME

## Ingredientes

2 xícaras de purê de inhame

1/2 xícara de macadâmias lavadas e deixadas de molho em água quente por 1h (opcional). Ou Semente de Girassol demolhada ou Castanha de caju.

1 dente de alho

2 colheres de sopa de azeite de oliva

1/2 limão espremido

sal a gosto

1 xícara de leite vegetal

1 colher de polvilho azedo

## PREPARO

Bater no liquidificador as macadâmias com o leite vegetal até formar um creme. Acrescentar o inhame e os demais ingredientes.

Bater até formar um creme liso e espesso.

Guardar na geladeira em pote de vidro por até 10 dias



# REQUEIJÃO MANDIOCA

## Ingredientes

- 2 xícaras de mandioca branca cozida ainda quente
- 1 colher de polvilho azedo
- 1 colher de polvilho doce
- 1 dente de alho
- 1/2 cebola picada
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- sal à gosto
- Água do cozimento da mandioca o quanto baste para o liquidificador conseguir bater

## PREPARO

- Bater no liquidificador até formar um creme liso e espesso.
- Guardar na geladeira em pote de vidro por até 10 dias



# PATÊ DE FEIJÃO FRADINHO

## Ingredientes

2 xícaras de feijão fradinho cozido com alho e sal

3 colheres (sopa) de azeite de oliva

1 dente de alho grande, picado

Sal à gosto

2 colheres (sopa) de suco de limão tahiti

3 colheres (sopa) de salsa ou coentro frescos picados

## MODO DE PREPARO

Em um processador ou liquidificador adicione o feijão, o sal, o limão e o azeite de oliva. Processe, parando de vez em quando para raspar as laterais com uma espátula (se necessário), até que a mistura esteja cremosa. Finalize com as ervas frescas e pulse para misturar. Ao servir, regue com um fio de azeite de oliva.





# PATÊ OU PURÊ DE FEIJÃO AZUKI COM BETERRABA

## Ingredientes

2 xícaras de feijão azuki cozido e temperado

4 colheres (sopa) de azeite de oliva

1 dente de alho grande, picado

Sal à gosto se necessário

1 colher (sopa) de suco de limão

Azeite de oliva (para regar)

1 beterraba grande cozida

## MODO DE PREPARO

Amasse tudo com garfo ou processador, tempere e ao servir, regue com um fio de azeite de oliva.





# MAIONESE DE FEIJÃO BRANCO

## Ingredientes

2 xícaras de feijão branco demolhado e cozido

4 colheres (sopa) de azeite de oliva

1 dente de alho grande, picado

Caldo de limão

Sal à gosto

Água do cozimento do feijão

## MODO DE PREPARO

Bater tudo no liquidificador até ficar bem cremoso.

Essa maionese pode ser usada para temperar legumes, batatas, etc.



# MAIONESE DE LINHAÇA DOURADA

3 colheres de linhaça deixadas de molho em 1 1/2 de água na geladeira.

Bater no liquidificador com azeite de oliva, alho, sal e suco de limão até ficar bem cremosa.

## PATÊ DE SEMENTES DE GIRASSOL

2 xícaras de sementes de girassol deixada de molho

1/2 xícara de água

Alho

Sal

Azeite de oliva

Limão

## PREPARO

Bater no liquidificador até ficar bem cremoso



# PASTA DE FEIJÃO BRANCO COM ALHO ASSADO

## Ingredientes:

2 xícaras de feijão branco cozido e escorrido

2 colheres de sopa de tahine

Suco de 1 limão

5-6 dentes de alho torrado (pegue uma cabeça de alho, faça um corte pequeno no topo para que todos os dentes fiquem visíveis, coloque um pouco de azeite de oliva, enrole com papel alumínio e deixe no forno por aprox. 30 minutos)

1/2 colher (de chá) de cominho

1/4 colher (de chá) de páprica defumada

3 colheres (de sopa) de azeite de oliva

5 folhas de manjericão fresco

Sal à gosto

## Modo de preparo:

Em um liquidificador ou processador de alimentos, adicione feijão, tahine, suco de limão, cominho, sal, manjericão fresco

Bata algumas vezes até ficar bem misturado e adicione o azeite de oliva aos pouquinhos

Continue batendo até ficar homogêneo.



# CREAM CHEESE DE CASTANHA DE CAJU

## Ingredientes:

1 1/2 xícaras de castanha de caju demolhadas de véspera

3 colheres (de sopa) de suco de limão

1 colher (de chá) de raspas de limão

3 cebolinhas picadas

3 colheres (de sopa) de salsa picada

Sal

## Modo de preparo:

Drene e lave as castanhas de caju e adicione a um processador de alimentos com suco de limão e água

Processar até ficar homogêneo adicionando 2 colheres (de sopa) de água se necessário

Transfira o purê de castanhas de caju em uma tigela e adicione os ingredientes restante, mexa e sirva.





# HOMMUS DE TOMATE SECO

## Ingredientes:

- 400g de grão de bico (deixe de molho coberto por água por uma noite)
- 1/3 xícara de tomates secos (separe um pouco mais para servir junto com a pasta)
- 2 colheres (de sopa) de azeite de oliva
- 3 colheres (de sopa) de suco de limão
- 2 colheres (de sopa) de tahine
- 1 dente de alho grande
- 1/2 colher (de chá) de sal (ou a gosto)
- 2 colheres (de sopa) de manjericão fresco (separe um pouco mais para servir junto com a pasta)

## Modo de preparo:

Adicione o grão de bico em um processador de alimentos, junto com os tomates secos, o azeite de oliva, o suco de limão, o tahine, o alho e o sal.

Pulse até ficar homogêneo (você pode ir colocando o líquido do cozimento do grão de bico aos poucos)

Adicione o manjericão e misture até ficar homogêneo.

Se quiser, você pode servir coberto com mais manjericão e tomate seco picados por cima



# PATÊ DE MILHO VERDE

3 espigas de milho verde cozido e retirar os grãos

(reserve a água do cozimento)

1 batata inglesa cozida

1 dente de alho cru

2 colheres de suco de limão

Sal

2 colheres de azeite de oliva

Preparo

Bater tudo no liquidificador e ir acrescentando a água do cozimento aos pouquinhos até dar ponto cremoso.

Sirva com cheiro verde à gosto.

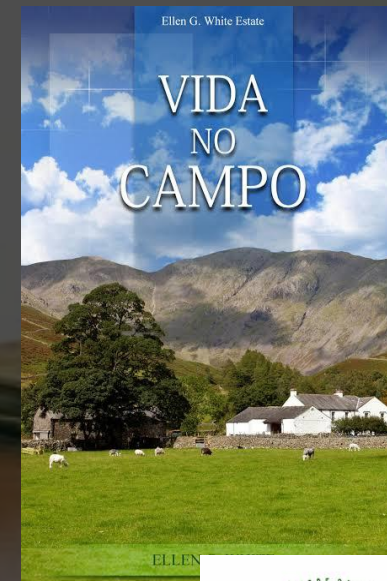
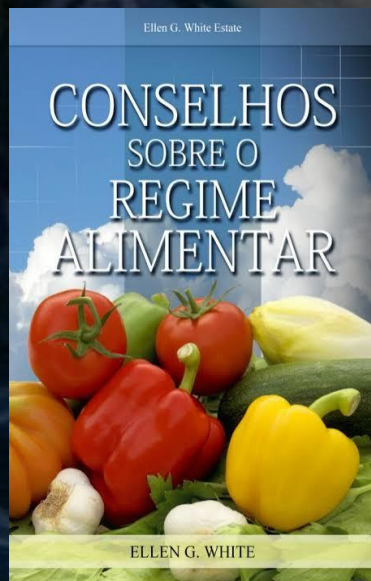
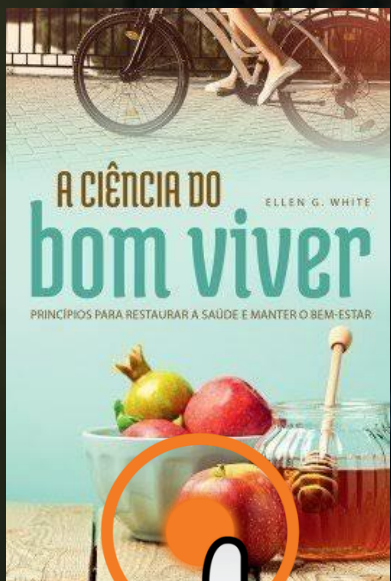




“Ar puro, luz solar, abstinência, repouso, exercício, regime conveniente, uso de água e confiança no poder divino - eis os **verdadeiros remédios**”.

Ellen White, *A ciência do bom viver* pág. 127.

# Clique em cima do Livro para Baixar:



## LIVROS DE SAÚDE ELLEN WHITE





# VISITE UMA IGREJA ADVENTISTA DO SÉTIMO DIA



QUER APRENDER MAIS SOBRE SAÚDE? ENTRE EM NOSSO GRUPO  
WHATSAPP: 82 987079821 – Carlos Henrique Naturólogo







**VERDE&TAL**

COZINHA NATURAL