



# Livro de Receitas

Salgados



**82** Receitas

*A partir da pág. 02*

Doces



**49** Receitas

*A partir da pág. 47*

# Salgados

## Livro de Receitas



Abobrinha Recheada com Proteína Texturizada de Soja.....	04
Almôndegas de Aveia e Cenoura.....	04
Arroz de Forno com Beringela Light.....	05
Arroz Selvagem e Integral com Brócolis.....	05
Berinjela ao Forno.....	06
Bife de Soja.....	06
Biscoitos de Aveia.....	07
Biscoitos de Queijo e Quinoa.....	07
Bolinhos de Quinoa e Soja.....	08
Bolo Integral Salgado.....	08
Bolo Integral Salgado com Legumes.....	09
Bolo Salgado de Aveia e Ricota.....	09
Bolo Salgado de Quinoa e Legumes.....	10
Carne de Soja Refogada.....	10
Consumê de Abóbora.....	11
Cuscuz de Quinoa.....	11
Empadão de Aveia.....	12

Empadão Integral de Frango.....	12
Escondidinho Vegetariano.....	13
Espaguetti com Ricota.....	13
Espaguetti Integral a Grega.....	14
Espaguetti Integral a Jardineira.....	14
Esfiha de Carne de Soja.....	15
Farinha de Soja (Kinako).....	16
Farofa de Arroz Integral.....	16
Farofa de Legumes com Proteína de Soja.....	17
Feijoada Vegetariana.....	17
Gratinado de Legumes com Soja.....	18
Hambúrguer de Aveia.....	18
Hambúrguer de Lentilhas.....	19
Hambúrguer de Soja.....	19
Macarrão Integral ao Forno.....	20
Macarrão Refogado ao Molho de Verduras.....	20
Maionese de Soja.....	21
Massa para Pizza Integral.....	21
Massa de Soja para Empadão.....	22
Molho com Linhaça para Temperar Salada.....	22
Nhoque de Mandioca e Aveia.....	23
Nuggets de Frango com Aveia.....	23
Omelete com Aveia.....	24
Panqueca de Trigo Integral.....	24
Pão de Aveia.....	25
Pão de Centeio.....	25
Pão de Soja.....	26
Pão Integral.....	26
Pão Integral com Gergelim.....	27
Pão Integral de Quinoa.....	27
Pastel de Forno Light.....	28
Picadinho de Proteína de Soja com Legumes.....	28
Pizza Integral.....	29
Quiche Integral.....	30
Quinoa com Tofu e Aspargus.....	31
Rabanada Integral ao Forno.....	31

Ração Humana.....	32
Refogado de Cenoura, Agrião e Gergelim.....	32
Risoto de Alho-poró e Flocos de Quinoa.....	33
Risoto de Ervas Finas.....	33
Risoto de Quinoa.....	34
Risoto de Quinoa com Tomate e Queijo Branco.....	34
Rissoles Integrais.....	35
Saint Pierre com Quinoa, Limão e Sálvia .....	35
Salada com Gérmen de Trigo.....	36
Salada de Quinoa com Camarão.....	36
Salada de Quinoa com Tomate cereja, Queijo de cabra e Manjericão.....	37
Salada Fria com Macarrão Integral.....	37
Salsicha Empanada.....	38
Sanduíche Natural VITAO.....	38
Strogonoff de Carne de Soja.....	39
Strogonoff de Carne de Soja Especial.....	39
Sopa Cremosa de Quinoa e Cogumelos .....	40
Sopa de Aveia.....	40
Sopa de Quinoa com Lentilhas.....	41
Tomates Recheados com Quinoa.....	41
Tornilho ao Atum.....	42
Tornilho ao Pesto de Tomate e Requeijão.....	42
Torta de Abobrinha Integral.....	43
Torta de Aveia e Frango.....	43
Torta Integral de Carne.....	44
Torta Integral de Liquidificador.....	44
Torta de Liquidificador com Recheio de Espinafre.....	45
Torta de Milho verde com Aveia.....	45
Tofu - Queijo de Soja.....	46

# Abobrinha Recheada com Proteína Texturizada de Soja

## INGREDIENTES

2 abobrinhas grandes  
1 xícara de Proteína Texturizada de Soja(PTS) Fina VITAO  
1 cebola picada  
1 tomate sem pele picado  
2 colheres de sopa de azeitonas picadas  
1 colher (sopa rasa) de azeite de oliva extra virgem  
1 colher de sopa de shoyu molho de soja  
Cheiro verde a gosto  
Sal Marinho VITAO a gosto  
Farinha de rosca para polvilhar

## MODO DE PREPARAR

Abra as abobrinhas ao meio, na direção do comprimento. Escave com uma colher deixando cerca de um dedo de polpa de cada lado e pique a polpa retirada. Coloque a PTS fina para amolecer com água morna e limão, conforme orientação da embalagem. Escorra e reserve.

Refogue a cebola no azeite de oliva até dourar, acrescente os tomates picados e a polpa das abobrinhas, refogando até soltar água. Junte a PTS fina, o sal e o molho de soja e, se for necessário, acrescente mais água. Cozinhe até amolecer as abobrinhas. Coloque as azeitonas e o cheiro verde.

Pegue as metades das abobrinhas e cozinhe-as por 5 minutos em água fervente. Escorra a água e recheie as abobrinhas com o refogado. Arrume as abobrinhas em uma assadeira untada e polvilhe sobre elas a farinha de rosca. Asse por 10 minutos em fogo médio (150°C).

Rendimento: 4 porções

# Almôndegas de Aveia e Cenoura

## INGREDIENTES

1 xícara de chá de cenoura ralada (ralo fino)  
1 xícara de chá de Aveia em Flocos Fina VITAO  
½ xícara de chá de farinha de rosca  
½ xícara de chá de Farinha de Trigo Integral VITAO  
2 colheres de sopa de queijo ralado (opcional)  
2 ovos batidos  
Sal Marinho VITAO a gosto  
Cheiro verde, manjeriço e cebola a gosto

## MODO DE PREPARO

Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture bem. Modele as almôndegas e coloque-as em uma forma untada. Leve ao forno em temperatura média para assar, durante 20 minutos. Pode ser servido após assado ou ao molho.

Rendimento: de 8 a 10 unidades

## Sugestão

### Molho de Colorau

Forre uma panela com óleo, adicione 1 colher de sopa cheia de cebola ralada e 2 colheres de de sopa de colorau. Coloque água quente até dar consistência ao molho. Acrescente 1 colher (café) de sal MARINHO VITAO e meia colher (café) de louro em pó ou uma folha grande. Cozinhe o molho por alguns minutos juntamente com as almôndegas assadas para que elas possam absorvê-lo.



# Arroz de Forno com Beringela Light

## INGREDIENTES

1 xícara de arroz cateto integral VITAO  
4 tomates tomate em rodela  
2 berinjelas cortadas em rodela  
2 dentes de alho amassados  
2 cebolas em rodela  
Suco de limão

## MODO DE PREPARO

Cozinhe o arroz integral em água e sal durante 40 minutos e escorra. Em uma frigideira antiaderente, refogue a cebola e o alho amassado durante alguns minutos no suco de limão. Tempere com sal, pimenta-do-reino e tomilho a gosto, a berinjela e o tomate e refogue em uma frigideira com tampa.

Numa travessa, intercale camadas de arroz, berinjelas-tomate e cebola-alho. Leve ao forno médio para alto por 20 minutos. Após assado, retire do forno e sirva ainda quente.

# Arroz Selvagem e Integral com Brócolis

## INGREDIENTES

2 xícaras de arroz selvagem  
2 xícaras de arroz agulha integral VITAO  
3 cebolas raladas  
2 colheres de sopa de óleo  
1 tablete de caldo de legumes  
8 xícaras de água  
1 maço de brócolis  
sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Deixe o arroz selvagem de molho em água morna por 1 hora. Prepare os dois tipos de arroz, em panelas separadas. Em cada panela, refogue o arroz com óleo e metade da cebola, metade do caldo de legumes e sal. Acrescente metade da água em cada panela e deixe cozinhar por aproximadamente 1 hora. Cozinhe o brócolis em água e sal, escorra e corte em pedacinhos. Misture o arroz integral com o arroz selvagem e o brócolis. Sirva ainda quente.



# Berinjela ao Forno

## INGREDIENTES

3 berinjelas  
1 cebola picada  
2 colheres de sopa de Farinha de Aveia VITAO  
3 colheres de sopa de cebolinha ou salsinha  
1 pimentão vermelho pequeno  
1 pimentão amarelo pequeno  
½ xícara de azeite de oliva extra virgem  
Sal Marinho VITAO a gosto  
3 colheres de sopa de queijo parmesão

## MODO DE PREPARO

Corte as berinjelas em cubos e deixe de molho em água com sal por 15 minutos (para tirar o sabor picante). Jogue a água fora.

Em uma panela, coloque as berinjelas e acrescente água até cobrir as berinjelas. Deixe ferver por 8 minutos,coe e reserve.

Frite a cebola no óleo. Assim que ela estiver dourada junte os pimentões e deixe apurar por 20 minutos ou até o volume dos tomates diminuir pela metade, por último acrescente a cebolinha.

Em um refratário, coloque as berinjelas e polvilhe com farinha de aveia VITAO e queijo parmesão, leve ao forno para gratinar. Sirva quente.

# Bife de Soja

## INGREDIENTES

1 xícara de Soja em Grãos VITAO  
3 colheres de sopa de farinha de trigo branca  
1 pitada de bicarbonato de sódio  
1 colher de sopa de óleo  
Cebola, cheiro verde picado, alho socado a gosto  
Sal Marinho VITAO a gosto

## MODO DE PREPARO

Coloque os grãos de soja (escolhidos e lavados) em água fervente e deixe na fervura por 2 minutos. Desligue o fogo, adicione o bicarbonato e deixe de molho por 1 hora. Escorra a água, lave os grãos com água fria e cozinhe-os em panela de pressão com o óleo por aproximadamente 30 minutos.

Passes os grãos de soja cozidos pelo processador e acrescente a farinha de trigo e os temperos. Molde a massa em formato de bife e frite no óleo quente ou asse no forno pré aquecido.



# Biscoitos de Aveia

## INGREDIENTES

2 xícaras de Farinha de Aveia VITAO  
1 xícara de Aveia em Flocos VITAO  
1 xícara de água  
¼ de xícara de óleo  
¾ de xícara de Açúcar Mascavo VITAO  
Canela em pó  
1 colher de sobremesa rasa de fermento para bolo  
Raspas de limão

## MODO DE PREPARO

Coloque a aveia em flocos em uma vasilha com água e deixe descansar por 20 minutos. Acrescente o restante dos ingredientes e mexa bem até formar uma massa homogênea.

Faça os biscoitos e coloque-os num tabuleiro untado para assar em forno brando até a massa dourar.

# Biscoitos de Queijo e Quinoa

## INGREDIENTES

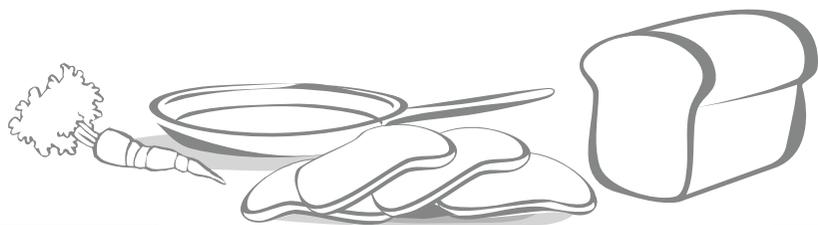
1 xícara de chá de Farinha de Trigo Integral VITAO  
1 xícara de chá de Farinha de Quinoa VITAO  
1 xícara de chá de Flocos de Quinoa VITAO  
1 xícara de chá de margarina  
100g de ricota fresca  
1 ovo para pincelar os biscoitos

## MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes até que se forme uma massa homogênea. Mas não trabalhe a massa, apenas misture.

Com o auxílio de uma colher de chá, faça pequenas bolinhas. Depois, coloque-as em uma assadeira untada com margarina e deixe descansar por 15 minutos.

Com o dedo indicador, dê uma leve afundada em cada biscoito. Pincele com gema e asse-os em forno pré aquecido à 180°C até dourar.



# Bolinhos de Quinoa e Soja

## INGREDIENTES

- 1 xícara de Proteína de Soja (PTS) VITAO Fina
- 1 unidade de cebola
- 1 xícara de purê de mandioca
- ½ xícara de farinha de rosca
- 4 dentes de alho
- Salsinha, pimenta do reino, noz-moscada e sal a gosto
- 1 xícara de Quinoa em Grãos VITAO

## MODO DE PREPARO

Coloque em um processador a cebola, o alho, a cebolinha, a salsinha, a pimenta do reino e a nós moscada, bata tudo até virar uma pasta de temperos uniforme. Misture esta pasta de temperos com a farinha de rosca, purê de mandioca, soja e a quinoa hidratados. Utilizando uma colher de sopa divida em porções iguais ou bolinhos.

Colocar em uma assadeira untada com margarina. Levar ao forno até dourar. Pode ser servido com o molho de sua preferência.



# Bolo Integral Salgado

## INGREDIENTES

### Massa:

- 1 copo de óleo de milho
- 2 ovos
- 200 ml de leite desnatado
- 1 copo de Aveia em Flocos Finos VITAO
- 1 copo de farinha de trigo branca
- 1 copo de Farinha de Trigo Integral VITAO
- 1 colher de sobremesa de fermento químico em pó
- Sal Marinho VITAO a gosto
- Cheiro-verde a gosto

### Recheio:

- Sal Marinho VITAO a gosto
- 1 cebola refogada
- 4 dentes de alho refogados
- 4 tomates picados, sem pele e sem sementes
- 2 cenouras cozidas
- 100g de azeitonas verdes picadas
- Cheiro-verde picado a gosto
- Orégano a gosto

### Cobertura:

- 1 gema de ovo
- 2 colheres de sopa de Aveia em Flocos Finos VITAO

## MODO DE PREPARO

Bata todos ingredientes da massa no liquidificador e reserve. Misture todos os ingredientes do recheio e reserve.

Coloque a metade da massa em uma forma untada, adicione o recheio e cubra com o restante da massa. Leve ao forno moderado até dourar. Pincele com gema de ovo e salpique aveia, retornando ao forno por mais 5 minutos.

# Bolo Integral Salgado com Legumes

## INGREDIENTES

Massa:

1 copo de óleo de milho

2 ovos

200 ml de leite

1 copo de Aveia em Flocos Finos VITAO

1 copo de farinha de trigo branca

1 copo de Farinha de Trigo Integral VITAO

1 colher de sobremesa de fermento químico em pó

Sal Marinho VITAO a gosto

Cheiro-verde a gosto

Recheio:

Sal Marinho VITAO a gosto

1 cebola refogada

4 dentes de alho refogados

4 tomates picados, sem pele e sem sementes

2 cenouras cozidas

100g de azeitonas verdes picadas

Cheiro-verde picado a gosto

Orégano a gosto

## MODO DE PREPARO

Bata todos ingredientes da massa no liquidificador e reserve. Misture todos os ingredientes do recheio e reserve.

Coloque a metade da massa em uma forma untada, adicione o recheio e cubra com o restante da massa. Leve ao forno moderado até dourar. Pincele com gema de ovo e salpique queijo ralado e aveia, retornando ao forno por mais 5 minutos.

# Bolo Salgado de Aveia e Ricota

## INGREDIENTES

½ xícara de chá de Aveia em Flocos VITAO

2 xícaras de chá de leite desnatado

sal a gosto

250g de ricota

1 colher de chá de fermento em pó

3 ovos

1 lata de atum sólido light

½ xícara de chá de ervilhas

Molho :

1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem

1 cebola picada

4 tomates picados sem pele e sem sementes

manjeriço fresco picado

Sal Marinho VITAO a gosto

## MODO DE PREPARO

Misture a aveia com o leite e o sal e leve ao fogo até ferver e engrossar. Espere amornar e misture ricota amassada, as gemas e as claras batidas em neve. Misture com o restante dos ingredientes. Coloque em um refratário e leve ao forno médio (180°C), pré-aquecido por cerca de 30 minutos até ficar firme e corada.

Para o molho, refogue a cebola no azeite e junte o tomate e o manjeriço. Tempere com sal e deixe mais um pouco. Sirva com a torta.



# Bolo Salgado de Quinoa e Legumes

## INGREDIENTES

1/2 xícara de chá de Quinoa em Grãos VITAO  
1 xícara de chá de água  
sal a gosto  
2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem  
½ talo de salsão picado  
1 cebola picada  
3 dentes de alho picado  
1 pimentão vermelho picado  
1 colher de sopa bem cheia de tahine (pasta de gergelim)  
2 colheres de sopa bem cheia de Farinha Integral VITAO  
erva-doce picada a gosto

## MODO DE PREPARO

Cozinhe a quinoa com a água e um pouco de sal em uma panela tampada em fogo baixo até que a água seja absorvida, cerca de 15 minutos. Reserve. Aqueça o azeite em uma panela. Refogue o salsão, a erva doce, cebolas, alho e pimentão vermelho, por 5 minutos, tempere com sal. Retire do fogo e coloque a mistura em um processador de alimentos junto com a quinoa cozida e o tahini. Bata bem. Adicione a farinha e bata até que fique homogêneo. Coloque a massa em uma forma de bolo inglês untada e enfarinhada. Asse em forno aquecido à 200°C por 45 minutos.

Deixe esfriar por 10 minutos antes de desenformar. Sirva as fatias com molho de tomate ou salada.

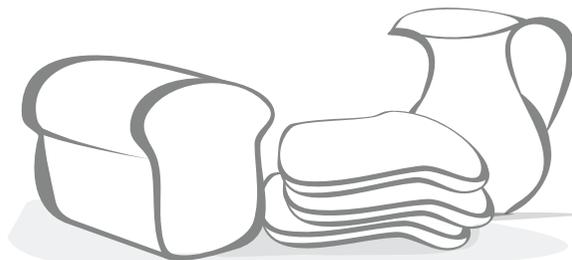
# Carne de Soja Refogada

## INGREDIENTES

1 xícara de Proteína Texturizada de Soja (PTS) VITAO  
2 xícaras de água fervente  
Temperos (sal, ervas, salsa, cebola e alho) a gosto  
2 tomates picados (sem sementes)  
1 colher de sobremesa de óleo para refogar

## MODO DE PREPARO

Coloque a PTS em um recipiente e cubra com a água fervente. Aguarde 10 minutos para que a água seja absorvida. Logo após, escorra a PTS em uma peneira (para retirar todo o excesso de água, aperte a PTS contra a peneira com o auxílio de uma colher). Tempere com os ingredientes sugeridos e acrescente o tomate. Refogue no óleo, até ficar levemente dourada.



## Consumê de Abóbora

### INGREDIENTES

1 kg de abóbora cozida  
½ xícara de Arroz Integral Agulha VITAO cozido  
1 xícara de chá de Aveia Flocos Finos VITAO  
1 litro de água  
Sal Marinho VITAO a gosto

### MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata muito bem, despeje em uma panela e deixe cozinhar por 20 minutos. Sirva com torradas e queijo ralado.

## Cuscuz de Quinoa

### INGREDIENTES

4 colheres de Quinoa em Grãos VITAO  
1 xícara de chá de água  
1 colher de sopa de margarina light  
1 cebola média picada  
1 tomate sem semente e picado  
4 colheres de sopa de ervilha  
1 colher de chá de sal  
2 colheres de sopa de azeite extra virgem  
1 colher de sopa de salsinha picada  
1 colher de chá de tomilho

### MODO DE PREPARO

Cozinhe a quinoa por 15 minutos. Escorra a água e reserve. Refogue em uma panela a margarina e a cebola. Acrescente a ervilha, o tomate, a quinoa e o sal.

Retire do fogo e acrescente a salsinha e o azeite extra virgem. Sirva em recipientes individuais.



# Empadão de Aveia

## INGREDIENTES

2 xícaras de farinha de trigo branca  
2 xícaras de Aveia em Flocos Finos VITAO  
1 colher de chá de Sal Marinho VITAO  
1 ½ xícara de leite desnatado  
½ xícara de óleo de canola

## MODO DE PREPARO

Coloque em um recipiente todos os ingredientes secos. Forme um buraco central e despeje o leite e óleo fervente mexendo com uma colher. Quando a massa estiver bem homogênea, deixe descansar por 10 minutos.

Amasse até que a massa não grude mais nos dedos. Deixe descansar por mais 15 minutos. Abra a massa sobre uma mesa polvilhada com farinha de trigo e divida em 2 partes.

Coloque a primeira metade em forma untada com óleo. Acrescente o recheio de sua preferência e cubra com a outra parte da massa. Leve ao forno pré aquecido por cerca de 40 minutos ou até dourar.



# Empadão Integral de Frango

## INGREDIENTES

### Massa

1 xícara de amido de milho  
1 xícara de Farinha de Trigo Integral Fina VITAO  
1 xícara de farinha de trigo branca  
1 xícara de Fibra de Trigo VITAO  
1 ovo  
1 colher de chá de Sal Marinho VITAO  
1 colher de sobremesa de fermento em pó  
100g de margarina light  
Óleo de canola para dar a liga

### Recheio

1kg de peito de frango sem pele  
300g de Ricota fresca  
Salsa e cebolinha

## MODO DE PREPARO

### Recheio

Prepare o peito de frango a gosto e desfie. Amasse ou moa ricota, misture ½ xícara de leite com 1 colher de sopa de trigo e sal a gosto para dar a liga no recheio. Tempere com salsa e cebolinha picada a gosto. Aguarde o recheio esfriar antes de usar na massa.

### Massa

Numa vasilha misture todos os ingredientes secos. Coloque o ovo, a margarina e faça uma farofa. Acrescente o óleo aos poucos até a massa soltar das mãos.

Coloque a massa em um saco plástico e abra a massa com o auxílio de um rolo. Use parte da massa para cobrir as bordas e o fundo do refratário que será usado. Acrescente o recheio e cubra como restante da massa. Pincele com gema e coloque para assar por 30 minutos em forno na temperatura de 200°C.

# Escondidinho Vegetariano

## INGREDIENTES

1 xícara de arroz integral Integral VITAO  
2 xícara de legumes picados (milho, cenoura, ervilhas e vagem)  
2 flores de brócolis picados  
6 batatas médias  
3 colheres de sopa creme de ricota  
2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado  
60 ml leite desnatado  
1 colher de sopa de manteiga  
Sal e tempero a gosto  
Queijo parmesão ralado a gosto para finalizar

## MODO DE PREPARO

Prepare o arroz seguindo as instruções da embalagem. Tempere a gosto e, após secar a água, acrescente os legumes picados já cozidos. Misture tudo e coloque em um refratário.

Cozinhe as batatas, amasse-as, acrescente os demais ingredientes, coloque sal a gosto e misture bem para formar o purê.

Coloque o purê de batatas sobre o arroz com legumes, cobrindo bem. Em cima do purê salpique o queijo parmesão ralado e despeje um fio de azeite.

Coloque no forno médio para gratinar por cerca de 10 min.

# Espaguetti com Ricota

## INGREDIENTES

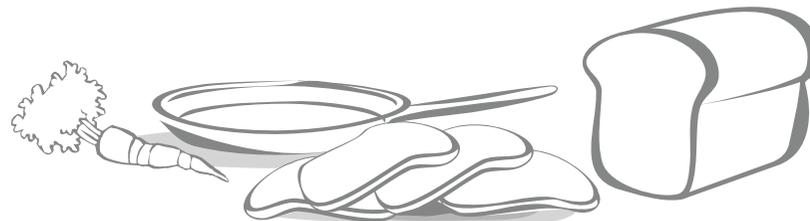
500g de espaguetti Integral VITAO  
300g de ricota  
1 colher de café rasa de sal  
1 pitada de noz-moscada  
1 pitada de pimenta-do-reino  
4 colheres de sopa de água quente  
Queijo ralado light

## MODO DE PREPARO

Cozinhe o espaguetti em 1 ½ litro de água com sal até chegar no ponto *al dente*.

Em uma tigela separada, misture bem os seguintes ingredientes: ricota, noz-moscada, pimenta-do-reino, sal, uma colher de queijo ralado e água quente.

Escorra água do espaguetti e acrescente a mistura de ricota sobre a massa ainda quente. Polvilhe queijo ralado e sirva.



# Espaguetti Integral a Grega

## INGREDIENTES

- 1 pacote de 500 g de espaguetti Integral VITAO
- 2 xícaras de chá de presunto cortado em cubos
- 25 fatias de mussarela
- 1 lata de milho
- 1 lata de ervilha
- 3 ovos
- 4 colheres de sopa de margarina
- 2 cebolas picadinhas
- 1 colher de sopa de sal

## MODO DE PREPARO

### Massa

Cozinhe o macarrão com um fio de azeite e um pouquinho de sal até atingir o ponto *al dente*. Depois, escorra-o e reserve, mantendo aquecido.

### Molho

Refogue em uma panela funda a margarina com a cebola. Quebre os ovos e mexa bem. Em seguida, acrescente o presunto, a ervilha e o milho. Coloque a massa já cozida na panela com os outros ingredientes e mexa bem com 2 garfos para a massa ficar solta. Arrume no pirex em camadas, primeiro a mussarela e segundo o macarrão e assim sucessivamente. Sirva a massa bem quente.

# Espaguetti Integral a Jardineira

## INGREDIENTES

- Massa
- 1 pacote de espaguetti Integral VITAO
- Molho
- 1 lata de milho verde
- 1 lata de ervilha
- 1 lata de creme de leite sem soro
- 1 unidade de cebola picada
- 1 unidade de tomate picado, sem pele, sem sementes
- quanto baste de cheiro-verde

## MODO DE PREPARO

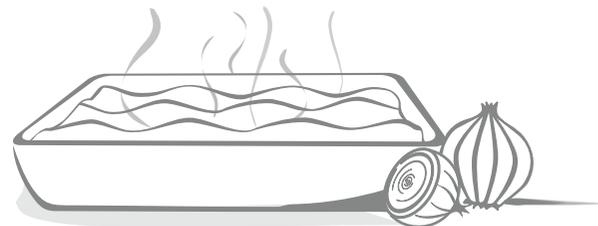
### Massa

Cozinhe o macarrão com um fio de azeite e um pouquinho de sal até atingir o ponto *al dente*. Depois, escorra-o e reserve, mantendo aquecido.

### Molho

Refogue no azeite com um dente de alho, a cebola, o tomate, a salsinha e o cheiro-verde. Em seguida, acrescente o milho e a ervilha. Abaixar o fogo, deixe refogar. Coloque sal a gosto e uma pitadinha de pimenta do reino branca. Adicione o creme de leite com o fogo baixo e deixe apurar rapidamente (sem ferver).

Desligue o fogo, junte o macarrão cozido Polvilhe queijo parmesão ralado e um pouco de orégano. Sirva em seguida.



# Esfaha de Carne de Soja

## INGREDIENTES

Massa integral para esfiha:

- 3 copos de farinha de Trigo Integral VITAO
- 2 colheres de sopa de Farinha de Soja VITAO
- 2 colheres de sobremesa de fermento biológico
- 2 colheres de sopa de água
- 2 colheres de sopa de óleo
- 2 copos de leite de soja morno com Extrato de Soja VITAO

Recheio:

- 2 xícaras de chá de carne de soja moída VITAO – ver receita carne de soja
- 3 cebolas raladas
- 4 dentes de alho espremidos
- ½ xícara de salsa fresca picada
- ½ xícara de salsinha fresca picada
- 1 pimentão amarelo picado
- 1 copo de repolho ralado
- 1 colher de sobremesa de sal
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- limão a gosto
- molho de pimenta a gosto

## MODO DE PREPARO

Unte uma frigideira anti-aderente com óleo e refogar a cebola ralada e o alho e quando dourar adicione a carne de soja, o pimentão, o repolho, salsa, salsinha e o sal. Tampe a panela e mantenha o fogo baixo por 20 minutos, mexendo de vez em quando.

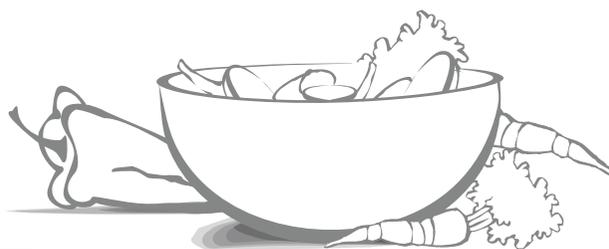
Retire a panela do fogo e deixe esfriar. Para a massa, misture uma colher de sobremesa de farinha de trigo com o fermento biológico e 2 colheres de sopa de água. Deixe em repouso por 10 minutos, adicione os demais ingredientes e misture bem.

Vire a massa em mesa enfarinhada e trabalhe com as mãos até tornar-se lisa e elástica. Abra a massa com rolo de madeira e, com um pote plástico quadrado, corte porções de massa.

Coloque uma colher de recheio em cada quadrado e dobre dando formato triangular. Pressione levemente as bordas com os dedos e feche.

Proceda assim com cada uma. Arrume as esfihas numa assadeira untada e asse em forno pré-aquecido a 180°C por 35 minutos, ou até que estejam douradas. Sirva quente, com limão e molho de pimenta a gosto.

Rendimento : 35 esfihas.



# Farinha de Soja (Kinako)

## INGREDIENTES

1kg de Grãos de Soja VITAO

## MODO DE PREPARO

Coloque os grãos em uma assadeira rasa média e torra em forno pré-aquecido por 20 minutos em fogo baixo, mexendo de vez em quando com o auxílio de uma colher de pau para que não queimem. O objetivo é deixar os grãos no forno até que as cascas dos grãos soltem-se com facilidade.

Deixe os grãos esfriarem, moa os grãos em liquidificador até a obtenção de farinha semelhante à farinha de amendoim e armazene a farinha em recipiente fechado.

Observação: Em forno de microondas, colocar ½ kg de grãos em um recipiente médio e torrâ-los na potência alta, por aproximadamente seis minutos, mexendo de dois em dois minutos.

# Farofa de Arroz Integral

## INGREDIENTES

3 xícaras de chá de Arroz Cateto Integral VITAO cozido  
1 cenoura ralada  
1 cebola picada  
1 maçã picada  
½ xícara de chá de uvas-passas  
1 ½ xícara de chá de farinha de mandioca  
2 colheres de sopa de óleo  
½ xícara de chá de azeitonas picadas  
Cheiro verde e Sal Marinho VITAO a gosto

## MODO DE PREPARAR

Aqueça o óleo e frite a cebola até dourar. Junte o arroz e a cenoura. Com fogo baixo coloque a farinha de mandioca e as azeitonas. Depois, com o fogo já desligado, acrescente os outros ingredientes (maçã, uvas-passas, cheiro verde e o sal).



# Farofa de Legumes com Proteína de Soja

## INGREDIENTES

- 1 cebola picada
- 1 abobrinha picada
- 2 colheres de temperos desidratados (alho, cebola, salsa)
- Sal Marinho VITAO a gosto
- ¼ de xícara de chá de farinha da mandioca
- ¼ de xícara de chá de farinha de milho
- 1 colher de sopa de Gérmen de Trigo VITAO
- 1 colher de sopa de Fibra de Trigo VITAO
- ½ xícara de chá de Proteína de Soja Fina VITAO
- 2 colheres de sopa de molho de soja

## MODO DE PREPARO

Coloque em uma panela antiaderente a proteína de soja, o shoyu, o azeite, a cebola, a abobrinha e os temperos desidratados. Misture todos os ingredientes deixando aquecer até que a cebola e a abobrinha fiquem levemente macia.

Coloque o restante dos ingredientes e sirva a farofa ainda quente.



# Feijoada Vegetariana

## INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de Feijão
- 1 cenoura média
- 1 pimentão vermelho pequeno
- 1 pimentão verde pequeno
- 1 talo de salsão médio
- 1 chuchu médio
- 1 berinjela pequena (sem sementes)
- 1 pedaço de nabo
- Temperos e Sal Marinho VITAO a gosto

## MODO DE PREPARO

Cozinhe o feijão até ficar macio e tempere-o. Corte os legumes em pedaços grandes, sendo alguns na diagonal, de maneira que lembrem os componentes de uma feijoada tradicional.

Após cozinhá-los no vapor, acrescente-os ao feijão já temperado. Sirva com couve mineira, arroz cateto integral, laranja picada e farofa de gérmen de trigo.

Rendimento: serve 4 pessoas

# Gratinado de Legumes com Soja

## INGREDIENTES

2 xícaras de chá de legumes bem picadinhos já cozidos de sua preferencia  
cebola, alho, tempero verde e ervas a gosto  
óleo para refogar os temperos  
Sal Marinho VITAO  
1 ovo  
½ xícara de Soja em Grãos VITAO cozida sem casca

## MODO DE PREPARO

Refogue muito bem todos os legumes com os temperos, acrescente a soja e deixe refogar por mais algum tempo. Atenção, não deixe ficar com caldo.

Espalhe os legumes numa forma refratária untada. Bata ovo, separando a clara da gema: primeiro a clara em neve e logo junte a gema, isso formará uma espuma amarela. Acrescente um pouco de sal no ovo batido e despeje sobre os legumes cuidando para que cubra toda a superfície.

Asse em forno quente por 30 minutos e sirva em seguida.

# Hambúrguer de Aveia

## INGREDIENTES

2 ovos  
4 colheres de sopa de Aveia em Flocos Finos VITAO  
1 colher de sopa de molho de soja  
Sal Marinho VITAO a gosto  
Orégano e cheiro verde a gosto  
Molho de tomate a gosto

## MODO DE PREPARO

Misture bem todos os ingredientes, molde a massa no formato de hambúrgueres e frite com pouco óleo em frigideira anti-aderente

Se preferir, arrume-os num refratário e cubra com molho de tomate, levando ao forno somente para aquecer.

## Sugestão

Misture sardinha em lata amassada ou queijo ralado na massa antes de fritar, assim você pode variar o sabor do hambúrguer.



# Hambúrguer de Lentilha

## INGREDIENTES

2 xícaras de lentilha cozida, escorrida e amassada  
1 xícara de migalhas de pão integral  
½ xícara de Gérmen de Trigo VITAO  
Sal a gosto  
½ cebola ralada  
farinha de trigo  
óleo para untar

## MODO DE PREPARO

Misture os primeiros cinco ingredientes. Molde a massa no formato de hambúrgueres e passe-os na farinha de trigo.

Os hambúrgueres podem ser consumidos após assados ou fritos.

Rendimento: 8 porções

# Hambúrguer de Soja

## INGREDIENTES

2 xícaras de chá de Soja em Grãos VITAO  
1 xícara de chá de Arroz Integral VITAO cozido  
4 colheres de sopa de Farinha de Trigo Integral VITAO  
1 cebola picada  
1 dente de alho espremido  
1 colher de sopa de Gérmen de Trigo VITAO  
1 colher de sopa de Sementes de Gergelim VITAO  
2 colheres de sopa de molho de soja  
2 ovos  
Sal Marinho VITAO e salsinha a gosto

## MODO DE PREPARO

Coloque a soja em grãos em uma panela com água fervente e deixe por 5 minutos com o fogo ligado. Despreze a água e lave os grãos com água fria até a retirada total da pele. Em seguida, cozinhe os grãos por cerca de 15 a 20 minutos na panela de pressão.

Misture bem todos os ingredientes até formar uma massa. Faça 10 bolas de massa e passe-as em farinha integral ou de rosca.

Frite em frigideira antiaderente untada, abrindo a bola com uma colher em formato de hamburger. Doure o outro lado.

Rendimento: 10 unidades



# Macarrão Integral ao Forno

## INGREDIENTES

- ½ pacote de Macarrão Tornilho Integral VITAO
- 2 ½ xícaras de chá de leite desnatado
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 4 colheres de sopa de margarina light
- 1 cebola ralada
- 1 ½ xícara de chá de queijo prato ralado
- 3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- 7 colheres de sopa de Aveia Flocos Finos VITAO tostada
- 2 colheres de sopa de margarina light com sal e pimenta do reino

## MODO DE PREPARO

Cozinhe o macarrão conforme o modo de usar indicado na embalagem. Após o cozimento, coloque o macarrão em um refratário.

Numa panela misture o leite e o amido de milho, a margarina light e a cebola. Leve ao fogo até levantar fervura.

Abaxe o fogo, junte os queijos e continue mexendo até que derretam. Despeje o creme no macarrão e polvilhe a aveia tostada sobre o creme. Leve ao forno médio por 20 minutos e sirva na sequência.

# Macarrão Refogado ao Molho de Verduras

## INGREDIENTES

- 500g de Macarrão Integral VITAO
- 3 folhas médias de repolho
- 1 cenoura pequena
- 2 cebolas médias
- Óleo de milho ou gergelim
- Sal Marinho VITAO a gosto
- Molho de soja a gosto

## MODO DE PREPARO

Cozinhe o macarrão por mais ou menos 8 minutos, até ficar “al dente”. Cozinhe as folhas de repolho por 5 a 10 minutos, em água fervente, com um pouco de sal. Escorra água. Corte o repolho e a cenoura em tiras bem finas. Corte a cebola em gomos finos e refogue-a no óleo de milho ou gergelim.

Acrescente o repolho e depois a cenoura. Cozinhe com pouca água até as verduras ficarem macias. Tempere com molho de soja e deixe por mais alguns minutos no fogo. Coloque o macarrão numa travessa e acrescente o molho. Leve ao forno por 10 minutos na temperatura de 150°C.

Rendimento: serve 8 pessoas



# Maionese de Soja

## INGREDIENTES

2 colheres de sopa de Extrato de Soja VITAO em pó  
Suco de 1 limão grande  
1 colher de chá de Sal Marinho VITAO  
1 ½ copo (200ml) de água  
5 colheres de sopa de óleo  
1 dente de alho  
Farinha de arroz (Mucilon) para dar o ponto

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador todos os ingredientes, menos o óleo e a farinha de arroz, que devem ser acrescentados aos poucos com o liquidificador ligado. Primeiro coloque o óleo e depois a farinha de arroz, até que se atinja o ponto de maionese desejado.

## Sugestão

Maionese Colorida

Bata no liquidificador parte de um vegetal (verdura ou legume) com um pouco de água, depois proceda à preparação da maionese de soja.

Maionese Cor-de-rosa: utilize 1 pedaço pequeno de beterraba

Maionese Amarelinha: utilize ½ cenoura crua

Maionese Verde: utilize 1 xícara de chá de salsa picada

Maionese Marrom: utilize 1 xícara de chá de azeitona preta sem caroço

# Massa para Pizza Integral

## INGREDIENTES

1 xícara de chá de Farinha de Trigo Integral Fina VITAO  
½ xícara de chá de Farinha de Trigo Integral Grossa VITAO  
1 colher de café de fermento biológico seco instantâneo  
3 colheres de sopa de óleo  
1 pitada de Sal Marinho VITAO  
Água morna

## MODO DE PREPARO

Peneire as farinhas com o sal marinho e o fermento. Acrescente aos poucos a água morna e o óleo até dar o ponto do lóbulo da orelha. Abra a massa do centro para as bordas, girando-a e tentando dar a forma e o tamanho da forma escolhida. Se necessário, espalhe sobre a superfície onde estiver abrindo a massa um pouquinho de farinha fina para que não grude.

Coloque em forma untada e deixe descansar enquanto prepara o recheio.

## Sugestão

Esta massa também pode ser utilizada para o preparo de torta salgada.



# Massa de Soja para Empadão

## INGREDIENTES

Massa:

3 ½ xícaras de chá de farinha de trigo

1 xícara de chá de extrato de soja tipo leite VITAO

1 xícara de chá de maionese de Extrato de Soja – ver receita VITAO

Recheio:

2 xícaras de chá de Proteína Texturizada de Soja (PTS) seca VITAO

1 lata de ervilha ou milho verde

4 colheres de sopa de óleo

3 colheres de sopa de massa de tomate

Pimenta do reino (a gosto)

1 cebola pequena picada

Cheiro verde picado

Sal (a gosto)

## MODO DE PREPARO

Misture a maionese com o leite de soja e adicione a farinha de trigo até formar uma massa homogênea.

Estenda a massa usando um rolo. Em seguida, forre o fundo e as laterais de uma assadeira de tamanho médio, não esquecendo de reservar um pouco da massa para a cobertura.

Prepare o Recheio: Prepare a PTS conforme o modo de usar descrito na embalagem. Refogue em óleo quente os temperos, a ervilha ou o milho verde e a PTS. Espere esfriar para rechear. Para enriquecer, junte ao recheio duas colheres de sopa de requeijão light.

Coloque o recheio e cubra o empadão com o restante da massa. Para ficar dourado, pincele gema de ovo batido sobre o empadão fechado.

Asse por 20 minutos em forno médio e sirva ainda quente.

Obs.: Essa massa pode ser utilizada para o preparo de empadinhas.

# Molho com Linhaça para Temperar Salada

## INGREDIENTES

2 colheres de sopa de Semente de Linhaça VITAO

2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem

3 colheres de sopa de molho de soja

2 dentes de alho amassados

½ xícara de chá de água

1 tomate sem pele e sem semente

Suco de 2 limões

## MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador e utilize na sua salada favorita!



# Nhoque de Mandioca e Aveia

## INGREDIENTES

Molho  
3 dentes de alho picados  
2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem  
6 tomates sem pele e sementes, cortados em cubos pequenos  
sal a gosto  
pimenta do reino moída  
Folhas de 5 ramos de manjericão lavados  
Massa  
500g de mandioquinha cozida e espremida  
1 xícara de chá de Aveia em Flocos Finos VITAO  
Sal a gosto  
Pimenta do reino moída

## MODO DE PREPARO

### Molho:

Refogue o alho no azeite até ficar levemente dourado. Acrescente os tomates e cozinhe-os em fogo alto até murcharem (isso leva cerca de 5 minutos). Desligue o fogo, tempere com o sal e a pimenta e adicione o manjericão.

### Massa:

Após cozinhar a mandioquinha, esprema-a e leve novamente ao fogo para secar a água restante. Acrescente a aveia, o sal e a pimenta e misture bem. Faça rolinhos de 1,5cm de diâmetro com a massa e corte-a em retângulos de 2 cm.

Cozinhe o nhoque em água fervente com sal por 3 minutos ou até os rolinhos começarem a subir na superfície da água. Sirva em seguida acompanhado do molho de tomate.

# Nuggets de Frango com Aveia

## INGREDIENTES

1 ½ Kg de peito de frango triturado sem pele  
1 ovo grande  
1 pacote de sopa de cebola  
8 colheres de sopa de Aveia Flocos Grossos VITAO  
2 colheres de sopa de óleo de canola  
Farinha de rosca para empanar

## MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes, amasse bem e molde os nuggets. Passe somente na farinha de rosca e asse. Sirva ainda quente.



# Omelete com Aveia

## INGREDIENTES

3 ovos  
salsinha picada  
cebolinha picada  
1 pimentão verde picado  
½ cebola picada  
1 tomate picado  
1 colher de sopa de queijo ralado  
1 pitada de orégano  
2 fatias de presunto de peru picadas  
2 colheres de sopa de Aveia Flocos Finos VITAO  
1 pitada de Sal Marinho VITAO  
2 colheres de sopa de leite desnatado

## MODO DE PREPARO

Bata 3 ovos no liquidificador: primeiro bata somente as claras e coloque as gemas na sequência. Despeje os ovos batidos em uma frigideira grande e acrescente a salsa, a cebolinha, o cheiro verde, o pimentão, a cebola, o tomate, o presunto, a aveia em flocos finos, o leite desnatado e o sal.

Misture sem bater levando ao fogo para cozinhar. Quando estiver quase pronto, acrescente sobre a massa o queijo ralado e o orégano.

# Panqueca de Trigo Integral

## INGREDIENTES

1 xícara de chá de Farinha de Trigo Integral Fina VITAO  
1 pitada de Sal Marinho VITAO  
1 ovo  
½ xícara de chá de leite desnatado  
4 colheres de sobremesa de óleo de canola

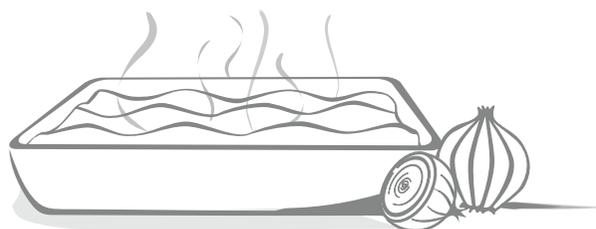
## MODO DE PREPARO

Misture a farinha com o sal numa tigela. Em outro recipiente, bata o ovo com o leite e o óleo de canola. Despeje esta mistura sobre a farinha e o sal, mexendo constantemente até obter uma mistura macia. Deixe a massa repousar por 30 minutos.

Antes de frigar as panquecas, bata a massa novamente. Numa frigideira pré aquecida, untada com óleo, despeje 2 colheres de sopa da massa e incline rapidamente a frigideira para que ela se espalhe formando uma película fina, regular e circular.

Deixe assar até que a borda obtenha uma cor dourada. Vire a panqueca e recheie ao seu gosto (carne, queijo, presunto, frango, etc.), deixando dourar o outro lado. Enrole e coloque em um pirex.

OPÇÃO: Pode ser colocada meia cenoura ou meia beterraba na massa para que ela fique mais nutritiva e colorida.



# Pão de Aveia

## INGREDIENTES

2 xícaras de chá de Farinha de Trigo Integral VITAO  
1 xícara de chá de farinha de trigo branca  
½ xícara de chá de Aveia em Flocos Grossos VITAO  
½ xícara de chá de Aveia em Flocos Finos VITAO  
4 colheres de sopa de óleo  
1 colher de sobremesa de fermento biológico instantâneo  
Sal Marinho VITAO a gosto  
3 xícaras de água

## MODO DE PREPARO

Misture as farinhas, as aveias, o fermento e o sal. Acrescente o óleo e a água aos poucos até formar uma massa que desgrude das mãos. Sove bastante e deixe a massa descansar por 30 minutos.

Sove novamente. Divida a massa em quantos pedaços desejar e coloque cada um deles em uma forma untada. Espere a massa crescer até dobrar de volume.

Leve ao forno pré aquecido e asse em temperatura constante (150°C) por aproximadamente 40 minutos.

# Pão de Centeio

## INGREDIENTES

1 tablete de fermento biológico  
1 colher de sopa de Açúcar Mascavo VITAO  
2 colheres de chá de Sal Marinho VITAO  
4 colheres de sopa de óleo  
2 xícaras de chá de água  
Aproximadamente 3 xícaras de farinha de trigo  
Aproximadamente 3 xícaras de Farinha de Centeio VITAO

Opcional: ½ xícara de Gérmen de trigo e/ou sementes de girassol, gergelim, linhaça, etc.

## MODO DE PREPARO

Coloque o fermento numa tigela ou bacia. Adicione o açúcar em cima e misture com garfo. Junte os demais ingredientes, colocando no final a farinha, aos poucos, mexendo com colher. Quando ficar bem grosso, comece a sovar e adicionar a farinha aos poucos, até a massa soltar das mãos. Cubra com um pano de prato e deixe descansar 2 horas.

Separe a massa em 2 partes para fazer 2 pães, salpique com água as sementes que desejar e coloque em formas de pão.

Pré-aqueça o forno por 10 minutos em temperatura máxima. Asse por 15 minutos, abaixe a temperatura para média e asse por mais meia hora, ou até os pães ficarem dourados.



# Pão de Soja

## INGREDIENTES

1 xícara de chá de água morna  
2 ovos  
½ xícara de chá de óleo  
3 colheres de sopa rasa de Açúcar Mascavo VITAO  
1 colher de chá de Sal Marinho VITAO  
1 xícara de chá de Farinha de Soja VITAO  
5 xícaras de chá de farinha de trigo  
30g de fermento biológico (2 tabletes)

## MODO DE PREPARO

Modo de preparo do fermento:

Em uma bacia dissolva o fermento em água morna, adicione o açúcar e uma xícara de farinha de trigo. Cubra com plástico e deixe em repouso por 15 minutos.

Preparo da massa:

Misture ao fermento já preparado o óleo, o sal, os ovos e a farinha de soja. Adicione aos poucos o restante da farinha de trigo, trabalhando a massa até que os ingredientes se unam e a massa desprenda dos dedos.

Molde os pães no formato desejado. Disponha os pães em formas untadas e polvilhadas com farinha de trigo. Deixe crescer por uma hora.

Aqueça o forno e leve para assar em temperatura constante (150°C) por 40 minutos.

Rendimento: 2 pães.

# Pão Integral

## INGREDIENTES

3 xícaras de chá de Farinha de Trigo Integral VITAO  
2 xícaras de chá de farinha de trigo comum  
1 tablete de fermento biológico  
¼ de copo de óleo  
Sal Marinho VITAO a gosto

## MODO DE PREPARO

Em uma bacia, misture as duas farinhas com um pouco de sal. Em separado, dissolva o fermento em um pouco de água morna. Faça um buraco no centro das farinhas e acrescente o óleo e o fermento. Vá amassando e acrescentando água morna até dar uma boa liga, que desgrude das mãos. Sove até aparecerem bolhas na massa. Deixe crescer por uma hora.

Amasse e sove novamente. Corte a massa em um ou mais pedaços, dando a forma de sua preferência a cada um deles. Aqueça o forno e leve para assar em temperatura constante (150°C) por 40 minutos.

Rendimento: 6 a 8 pães pequenos



# Pão Integral com Gergelim

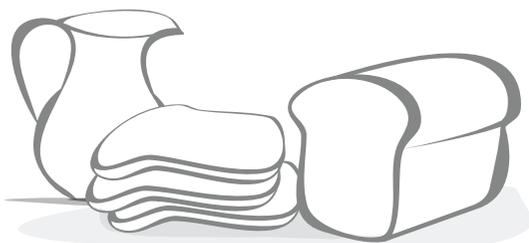
## INGREDIENTES

½ litro de água morna  
1 colher de sopa de açúcar cristal  
½ colher de sopa de Sal Marinho VITAO  
30g de fermento biológico instantâneo  
½ copo de óleo  
2 xícaras de chá de Farinha de Trigo Integral VITAO  
3 colheres de sopa de Gergelim VITAO  
Farinha branca até dar o ponto

## MODO DE PREPARO

Dissolva o fermento com o açúcar cristal, acrescente a água, o sal e o óleo. Coloque a farinha integral aos poucos. Acrescente a farinha branca até chegar ao ponto onde a massa não grude nas mão. Sove bem e deixe descansar por 30 minutos.

Divida a massa na quantidade que quiser, forme os pães e coloque-os em formas untadas. Espere crescer mais um pouco antes de assar em forno brando.



# Pão Integral de Quinoa

## INGREDIENTES

1 xícara de chá de grãos de quinoa VITAO (passada no processador)  
2 xícaras de chá de água morna (mais ou menos 40°C)  
2 colheres de chá de fermento seco para pão  
2 xícaras de chá de farinha de trigo integral VITAO  
1 e ½ xícaras de farinha de trigo branca  
2 colheres de chá de sal  
2 colheres de sopa de mel  
1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem

## MODO DE PREPARO

Lave a quinoa em uma peneira com água morna. Deixe escorrer e passe no processador. Numa vasilha grande misture o fermento e a água.

Reserve por 5 minutos.

Acrescente a farinha integral e a quinoa. Misture bem. Adicione ½ xícara de farinha branca, o sal, o mel e o azeite. Misture até que fique bem homogêneo. Vá acrescentando aos poucos o resto da farinha branca, até que a massa comece a desprender das laterais da vasilha e sove-a por aproximadamente 3 minutos, até que fique elástica. Cubra a vasilha com filme de pvc e deixe crescer até dobrar de tamanho, este processo vai demorar cerca de 2 horas.

Polvilhe uma assadeira com farinha. Polvilhe a mesa de trabalho com farinha, despeje a massa e divida em 3 partes. Dê o formato de baguete a cada parte e coloque na assadeira. Cubra a assadeira com filme pvc e espere por aproximadamente 1 hora para que haja o segundo crescimento.

Pré-aqueça o forno a 220°C. Leve as baguetes ao forno por 25 a 30 minutos ou até que fiquem douradas.

# Pastel de Forno Light

## INGREDIENTES

- 1 xícara de óleo de girassol
- 1 colher de café de fermento Royal
- 1 xícara de leite desnatado
- 3 xícara de chá de Farinha de Trigo Integral VITAO
- 1 xícara de chá de farinha de trigo branca (comum)

## MODO DE PREPARO

Misture aos poucos todos os ingredientes. Quando a massa estiver soltando das mãos, abra com um rolo e, com uma xícara grande ou faca, corte a massa no tamanho desejado para formar os pastéis.

Recheie de acordo com seu gosto, depois feche a massa e coloque os pastéis para assar em forno médio até a massa dourar.



# Picadinho de Proteína de Soja com Legumes

## INGREDIENTES

- 2 xícaras de Proteína Texturizada de Soja (PTS) Grossa VITAO
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 2 dentes de alho picados
- ½ cebola picada
- 1 pimentão vermelho picado
- 1 pimentão verde picado
- 3 tomates picados
- 2 cenouras cortadas em rodela
- 3 batatas cortadas em cubos
- 1 colher de molho de soja
- Sal Marinho VITAO e cheiro verde a gosto

## MODO DE PREPARO

Hidrate a PTS grossa com água morna e limão até amolecer (conforme indicado na embalagem do produto). Aperte com as mãos para eliminar a água em excesso e reserve.

Aqueça o azeite de oliva, junte o alho, a cebola e refogue até que todos os ingredientes fiquem macios e dourados. Acrescente os pimentões, os tomates e por último a PTS reservada.

Cozinhe por cerca de 5 minutos. Junte as cenouras e as batatas. Regue aos poucos com água mexendo de vez em quando. Acrescente o molho de soja, o cheiro verde, o sal e misture bem. Sirva logo em seguida.

Rendimento: serve 4 pessoas

# Pizza Integral

## INGREDIENTES

### massa:

- 1 tablete de fermento para pão
- 1/2 xícara de água morna
- 1 xícara de Farinha de Trigo Integral VITAO
- 1 xícara de farinha de trigo branca
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) de Açúcar Mascavo VITAO
- 1 colher (chá) de Sal Marinho VITAO

### Recheio:

- 2 berinjelas cortadas em cubos
- 2 cebolas pequenas picadas
- ½ pimentão vermelho cortado em cubos
- pimenta do reino a gosto
- sal marinho a gosto

### Decoração:

- 3 colheres de molho de tomate
- 1 tomate cortado em rodelas
- orégano a gosto

## MODO DE PREPARO

Misturar o fermento e o açúcar mascavo até dissolver por completo o fermento. Acrescentar a água morna e farinha de trigo integral. Deixar descansar por 10 minutos. Acrescentar o restante dos ingredientes, sendo que a farinha aos poucos, até que a massa desgrude da mão. Deixar a massa crescer por aproximadamente 1h30. Moldar a massa em forma redonda e levar para assar por 15 minutos.

### Recheio:

Refogar a cebola e acrescentar o restante dos ingredientes, refogar até que a berinjela esteja cozida.

### Montagem:

Colocar sobre a massa pré-assada, o molho de tomate, o recheio e o tomate em rodelas. Levar ao forno por mais 5 minutos. Retirar e salpicar o orégano.

## Opções de recheio

Ricota e peito de peru; rúcula e tomate seco; frango e milho; brócolis; atum.



# Quiche Integral

## INGREDIENTES

### Massa

- 3 colheres (sopa) margarina light
- 1 pote de iogurte desnatado natural (170g)
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 2 xícaras (chá) Farinha de Trigo Integral VITAO
- 1 colher (sopa) fermento em pó
- 1 colher (chá) de Sal Marinho VITAO
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó

### Recheio

- 2 xícaras (chá) de ricota fresca
- 3 talos de alho poró bem picado
- 8 colheres (sopa) requeijão light
- 4 colheres (sopa) de óleo de canola
- orégano a gosto
- Sal Marinho VITAO a gosto

### Creme

- 2 olhos
- 1 lata de creme de leite light
- pimenta do reino a gosto

## MODO DE PREPARO

### Massa

Em um recipiente misturar todos os ingredientes até ficar uma massa homogênea. Reserve.

### Recheio

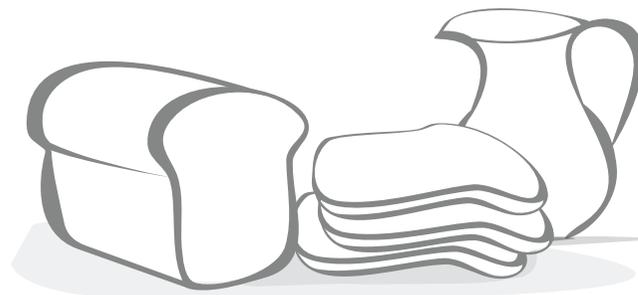
Refogar o alho poró no óleo, até dourar. Adicionar a ricota, o orégano e o sal. Desligar o fogo e adicionar o requeijão. Reserve.

### Creme

Misturar todos os ingredientes e reservar.

### Montagem

Forrar uma assadeira a massa, na lateral e no fundo. Espalhe o recheio e por cima o creme. Levar ao forno médio por aproximadamente 35 minutos.



# Quinoa com Tofu e Aspargus

## INGREDIENTES

1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem  
2 dentes de alho picado  
1 xícara de chá de cebola picadinha  
1 xícara de chá de Quinoa em Grãos VITAO  
1 xícara de chá de tomate seco  
3 colheres de sopa de suco de limão  
1 tablete de caldo de legumes  
Pimenta do reino a gosto  
1 xícara de chá de castanha de caju torrada  
200g de tofu picado  
4 talos de aspargos cozidos

## MODO DE PREPARO

Coloque o tomate seco com um pouco de água, o alho e a cebola no fogo, deixe cozinhar por alguns minutos. Acrescente a Quinoa em Grãos, o suco de limão, o caldo de legumes com dois copos de água, a pimenta e o tofu. Tampe e deixe no fogo brando por 15 minutos.

Pique os aspargos, coloque por cima e cozinhe por mais 5 minutos. Salpique as castanhas de caju e sirva.

# Rabanada Integral ao Forno

## INGREDIENTES

5 unidades de pão integral  
2 copos de extrato de leite tipo leite VITAO  
1 copo de Açúcar Mascavo VITAO  
2 ovos  
1 colher de chá de essência de baunilha

## MODO DE PREPARO

Prepare o leite de soja conforme o modo de fazer descrito na embalagem do extrato de soja.

Unte uma forma redonda de 25 cm de diâmetro e com margarina. Corte os pães em rodela e arrume na forma, forrando o fundo.

No liquidificador bata o leite, os ovos, o açúcar e a essência. Coloque essa mistura em cima dos pães, apertando bem com o auxílio de uma colher, até que estejam bem molhados. Faça uma mistura de açúcar, cravo e canela e salpique por cima. Leve ao forno até assar.



# Ração Humana

## INGREDIENTES

9 colheres de sopa de Granola sabor Gérmen e Gergelim VITAO  
4 colheres de sopa de Aveia em Flocos Finos VITAO  
3 colheres de sopa de Proteína Texturizada de Soja Fina VITAO  
3 colheres de sopa de Extrato de Soja VITAO  
2 colheres de sopa de Fibra de Soja VITAO  
21 colheres de sopa de Gérmen e Fibra de Trigo VITAO  
3 colheres de sopa de Semente de Girassol VITAO  
1 colher de sopa de Farinha de Linhaça Dourada VITAO  
6 colheres de sopa de Semente de Gergelim VITAO  
4 colheres de sopa de Açúcar Mascavo VITAO  
1 colher de sopa de Quinoa em Flocos VITAO

## MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes e guarde em um recipiente opaco para evitar a oxidação. Para garantir a qualidade da sua Ração Humana, conserve-a na geladeira.

DICA: Se preferir utilizar o produto como se fosse uma farinha, bata no liquidificador os ingredientes que não sejam em pó.

Consumo da Ração Humana: Uma a duas colheres de sopa por dia misturada com água, leite, suco, iogurte ou frutas.

# Refogado de Cenoura, Agrião e Gergelim

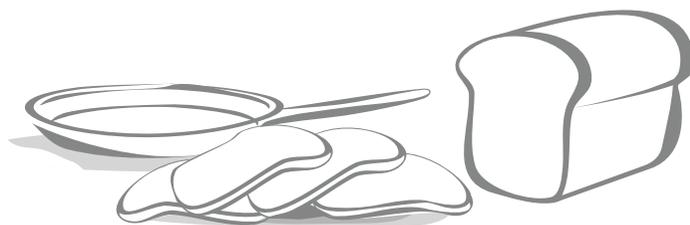
## INGREDIENTES

2 colheres de sobremesa de óleo de milho  
4 colheres de sopa de cebola ralada  
5 cenouras médias cortadas em forma de palito  
1 maço de agrião  
1 colher de sopa de molho de soja  
2 colheres de sopa de Sementes de Gergelim VITAO  
Sal Marinho VITAO a gosto

## MODO DE PREPARO

Aqueça o óleo e acrescente as cebolas e as cenouras, fritando por 5 minutos. Acrescente o agrião, refogue por 1 ou 2 minutos. Cozinhe em fogo baixo por 3 ou 4 minutos, mexendo de vez em quando. Coloque o shoyu e o sal, polvilhe com as sementes de gergelim e sirva imediatamente.

Rendimento: serve 6 pessoas



# Risoto de alho-poró e Flocos de Quinoa

## INGREDIENTES

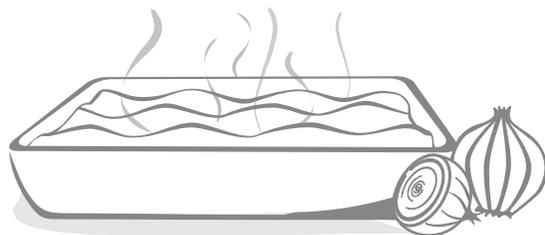
2 alhos-porós pequenos  
250ml de caldo de legumes, pode ser em pó  
50ml de azeite de oliva  
1 colher de sopa de purê de tomate,  
100g de Flocos de Quinoa VITAO  
100g de cogumelos, frescos, cortados em fatias grossas  
2 colheres de chá de coentro moído  
1 colher de sopa de salsa fresca picada  
½ suco de limão

## MODO DE PREPARO

Fatie as partes brancas do alho-poró em anéis de 1 cm e lave bem. Ponha a água e o azeite em uma panela média, acrescente o alho-poró e o purê de tomate e deixe levantar ferver.

Cozinhe por cinco minutos, adicione os flocos de quinoa, os cogumelos e o coentro. Cozinhe por 15 minutos ou mais, até que a água seja toda absorvida.

Coloque a salsa e o suco de limão, tempere com pimenta-do-reino moída na hora e sirva com uma salada verde.



# Risoto de Ervas Finas

## INGREDIENTES

2 xícaras de chá de Arroz Integral Cateto VITAO  
1 cebola pequena picada  
3 colheres de sopa de azeite extra virgem  
2 colheres de margarina light  
1 xícara de café de vinho seco

## Caldo

8 xícaras de chá de água  
1 colher de sobremesa de sal marinho Vitao  
1 colher de chá de tomilho  
1 colher de chá de alecrim  
1 colher de chá de salsa  
1 colher de chá de salsinha  
1 colher de chá de orégano

## MODO DE PREPARO

### Caldo:

Em uma panela coloque a água, o sal e todas as ervas. Deixe a água ferver e desligue.

### Arroz:

Refogue em uma panela a margarina light e a cebola, coloque o arroz e misture até começar a grudar no fundo da panela. Acrescente água suficiente para cozinhar o arroz.

Ápos o arroz cozinhar, acrescente o vinho seco e mexa até que evapore. Comece a acrescentar o caldo aos poucos e mexa até que seque. Desligue o fogo e acrescente o azeite. Sirva em recipientes individuais.

## Risoto de Quinoa

### INGREDIENTES

½ cebola cortada em fatias finas  
2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem  
1 xícara de chá de Quinoa em Grãos VITAO crua  
2 tomates sem pele e picados  
½ copo (100 ml) de vinho branco  
1 copo grande (300 ml) de caldo de legumes  
1 brócolis  
1 dente de alho  
Sal marinho VITAO, pimenta vermelha e noz-moscada a gosto  
1 fatia grossa de queijo branco em cubos

### MODO DE PREPARO

Refogue a cebola no azeite, em fogo baixo, até ficar transparente. Junte a quinoa e os tomates e mexa bem. Acrescente o vinho e cozinhe em fogo médio até que a quinoa absorva todo o líquido. Junte o caldo de legumes aos poucos e cozinhe em fogo baixo.



## Risoto de Quinoa com Tomate e Queijo Branco

### INGREDIENTES

3 xícaras de chá de Quinoa em Grãos VITAO  
1 cebola  
4 tomates descascados e picados  
1 xícara de vinho branco  
3 xícaras de caldo de vegetais  
250g de espinafre  
Sal Marinho VITAO, pimenta e noz moscada a gosto  
150g de queijo branco ou queijo de cabra ralado

### MODO DE PREPARO

Corte a cebola em fatias finas e refogue-as em água até ficarem transparentes. Junte a quinoa e cozinhe até que os grãos absorvam todo o líquido.

Junte os tomates, o vinho e cozinhe em temperatura média até que a quinoa absorva todo o líquido.

Coloque o caldo de vegetais aos poucos, acrescente sal, pimenta e noz moscada a gosto e cozinhe em fogo baixo.

Lave e pique o espinafre, em seguida adicione-o no risoto de quinoa antes da água evaporar por completo.

Salpique o queijo branco sobre o risoto e está pronto para servir!

# Rissoles Integrais

## INGREDIENTES

½ copo de leite  
½ copo de Farinha de Trigo Integral Fina VITAO  
½ copo de farinha de trigo branca  
1 colher de sobremesa de manteiga sem sal  
1 ovo  
1 copo de Fibra de Trigo VITAO  
Óleo suficiente para fritura  
Sal Marinho VITAO a gosto

## Recheio

100g de ricota ou queijo catupiry  
10 azeitonas verdes sem caroço

## MODO DE PREPARO

Misture o leite, o sal e a manteiga. Leve ao fogo, mexendo sempre. Vá acrescentando as farinhas até o momento em que a massa estiver soltando do fundo da panela, então, tire do fogo e deixe esfriar.

Abra a massa com um rolo sobre uma mesa enfarinhada. Corte-a com o auxílio de uma xícara ou copo e recheie.

Passes os rissoles no ovo e na fibra de trigo. Frite em óleo quente e sirva em seguida.

Rendimento: 15 unidades

# Saint Pierre com Quinoa Limão e Sálvia

## INGREDIENTES

4 filés de peixe Saint Pierre limpos  
Sal e pimenta do reino a gosto  
4 xícaras de chá de água  
3 xícaras de chá de Quinoa em Grãos VITAO  
Suco de 1 limão  
3 folhas pequenas de sálvia  
1 xícara de ervas finas  
1 colher de sobremesa de azeite de oliva

## MODO DE PREPARO

Tempere os filés de peixe com sal, pimenta do reino, ervas e limão, deixe descansar por 20 minutos.

Coloque a Quinoa em Grãos na água e deixe cozinhar por 10 minutos. Tire do fogo, acrescente uma colher de sobremesa de azeite de oliva e reserve.

Grelhe os filés usando um grill.

Coloque a quinoa em uma travessa, coloque os filés de peixe sobre a quinoa e use a sálvia para enfeitar.



# Salada com Gérmen de Trigo

## INGREDIENTES

2 cenouras grandes  
10 vagens  
1 pimentão vermelho  
3 rabanetes  
½ xícara de chá de uvas-passas  
2 xícaras de chá de Gérmen de Trigo VITAO  
2 colheres de sopa de azeite de oliva  
1 limão  
Sal Marinho VITAO a gosto

## MODO DE PREPARO

Corte os legumes em tiras finas e misture-os. Tempere com sal, limão e azeite de oliva. Acrescente o gérmen de trigo e as uvas-passas, mexa todos os ingredientes e leve-os para a geladeira até a hora de servir.

Rendimento: serve 6 pessoas

### Sugestão

Para dar mais sabor na salada, sirva-a juntamente com um molho para saladas de sua preferência. Veja sugestão de molho na página 18.

# Salada de Quinoa com Camarão

## INGREDIENTES

2 xícaras de chá de Quinoa em Grãos VITAO cozida  
1 pepino cortado em cubos com casca  
½ pimentão vermelho cortado em quadrados  
1 alface americana cortada  
1 colher de sopa de salsinha picada  
30 camarões rosa cozidos e cortados ao meio  
4 colheres de sopa azeite de oliva extra virgem  
1 a 2 colheres de sopa de molho de soja

## MODO DE PREPARO

Misturar, temperar e servir!

### Sugestão

Para dar mais sabor na salada, sirva-a juntamente com um molho para saladas de sua preferência. Veja sugestão de molho na página 18.



# Salada de Quinoa com Tomate Cereja, Queijo de Cabra e Manjericão

## INGREDIENTES

1 xícara de chá de Quinoa em Grãos VITAO cozida  
8 unidades de tomate cereja cortados em quatro  
4 folhas de manjericão (folhas frescas)  
½ xícara de chá de azeite extra virgem  
5 unidades de nozes, sem casca  
50g de queijo de cabra fresco em cubos  
Sal e Pimenta do reino moída a gosto

## MODO DE PREPARO

Em um recipiente, misture a Quinoa em Grão cozida com os tomates cerejas, o queijo de cabra em cubos e o restante do manjericão.

Bata no liquidificador 1 xícara de manjericão, as nozes e o azeite até obter uma pasta homogênea.

Tempere a salada com a pasta e deixe na geladeira até o momento de servir.

# Salada Fria com Macarrão Integral

## INGREDIENTES

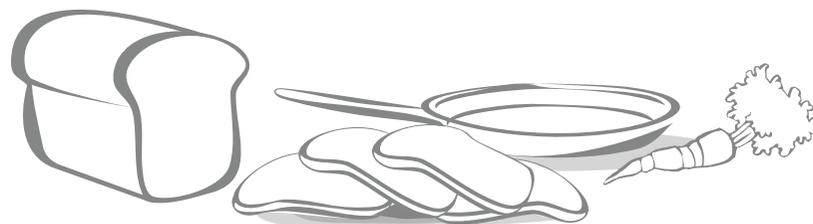
1 colher de sopa de alecrim  
1 colher de sopa de molho de soja  
1 colher de sopa de Linhaça Dourada VITAO  
½ pimentão vermelho  
½ pimentão amarelo  
½ pimentão pimentão verde  
2 colheres de sopa de azeitonas picadas  
1 colher de sopa de cebolinha  
2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem  
1 colher de sopa de mel  
½ xícara de ervilhas cozidas  
300g de Macarrão Integral Tornilho VITAO  
1 pote de iogurte desnatado  
½ talo de salsão picadinho  
1 cenoura ralada  
Gergelim VITAO a gosto

## MODO DE PREPARO

Cozinhe o macarrão conforme instruções da embalagem, misture-o com as ervilhas em uma travessa e reserve.

Faça um molho misturando iogurte, mel, alecrim, shoyu, cebolinha e gersal. Acrescente o restante dos ingredientes ao molho e despeje sobre o macarrão e as ervilhas.

Deixe na geladeira até o momento de servir.



# Salsicha Empanada

## INGREDIENTES

2 palitos de sorvete  
2 salsichas de aves  
2 colheres de sopa de catchup misturada com mostarda a gosto  
3 colheres de sopa de Aveia em Flocos Finos VITAO tostada  
com 1 colher de chá de margarina light numa frigideira

## MODO DE PREPARO

Introduza o palito nas salsichas no sentido do comprimento, deixando uns 5 cm de fora.

Passa as salsichas no catchup com mostarda. Passe na aveia e coloque numa assadeira untada.

Asse em forno bem quente, por uns 12 minutos até que a salsicha esteja bem quente.

# Sanduiche Natural Vitao

## INGREDIENTES

Folhas de alface a gosto  
2 cenouras raladas bem finas  
2 colheres de sopa de milho  
1 colher de maionese light  
1 pitada de sal Marinho VITAO  
2 fatias de pão de integral (ver receita na página 25)

## MODO DE PREPARO

Pique as folhas de alface e coloque-as num recipiente juntamente com a cenoura ralada fininha. Acrescente o milho e a pitada de sal.

Coloque a maionese, mexa bem e prepare o seu sanduíche!



# Strogouff de Carne de Soja

## INGREDIENTES

2 xícaras de chá de Proteína de Soja Grossa VITAO  
1 cebola bem picada  
1 lata de molho de tomate  
2 colheres de sopa de margarina  
4 colheres de sopa de óleo  
1 colher de sopa de molho inglês  
1 colher de café de pasta de alho  
3 colheres de sopa de ketchup  
1 colher de sopa de mostarda cremosa  
água quente, o suficiente  
Sal Marinho VITAO a gosto  
1 caixinha de creme-de-leite

## MODO DE PREPARO

Hidrate a proteína de soja conforme indicado na embalagem. Esquente a margarina e refogue a cebola, depois junte os temperos e a proteína de soja.

Acrescente o molho de tomate e água aos poucos, até cobrir a proteína de soja.

Cozinhe até a proteína de soja ficar com uma textura de carne macia e, por último, junte o creme-de-leite e desligue o fogo. Sirva quente.

Rendimento: serve 8 pessoas

## Sugestão

Se preferir, acrescente palmito picado ou 1 lata de milho verde momentos antes de acrescentar o creme de leite.

# Strogouff de Carne de Soja Especial

## INGREDIENTES

3 xícaras de chá de Proteína Texturizada de Soja (PTS) Grossa VITAO (ver modo de preparo na embalagem)  
4 xícaras de chá de molho pronto de tomate  
2 xícaras de chá de cenoura picada em cubos  
1 xícara de chá de creme de tofu  
1 xícara de chá de cogumelos  
1 colher de sopa de amido de milho não muito cheia  
1 colher de sopa de cebolinha picada  
1 colher de sopa de salsinha picada  
Sal Marinho VITAO a gosto

## MODO DE PREPARO

Cozinhe rapidamente a cenoura para que ela não perca a crocância. Em seguida, em uma panela grande, coloque o molho de tomate, a carne de soja preparada, os cogumelos e a cenoura cozida, deixando ferver por 10 minutos. Adicione o amido de milho misturado em um copo (250 ml) de água fria. Mexa o molho durante 5 minutos, adicione o creme de tofu, a cebolinha e a salsinha, espere cozinhar por mais 2 minutos. Acrescente o sal. Caso seja necessário, corrija a acidez do molho com uma colherinha de açúcar. Sirva com batatas fritas e arroz.



# Sopa Cremosa de Quinoa e Cogumelos

## INGREDIENTES

1 xícara de chá de vinho branco  
1 cebola picadinha  
1 xícara de chá de Quinoa em Grãos VITAO cozida  
1 xícara de chá de cogumelos frescos  
1 xícara de chá de leite desnatado  
1 xícara de chá de dill fresco picadinho  
3 xícaras de chá de caldo de legumes  
Sal Marinho VITAO e pimenta do reino a gosto

## MODO DE PREPARO

Refogue a cebola com vinho até ficar macia, acrescente os cogumelos na panela e deixe cozinhar por 5 minutos.

Adicione a Quinoa em Grãos cozida, o caldo de legumes, o sal e a pimenta. Leve ao fogo baixo e vá acrescentando o leite aos poucos.

Por último coloque o dill e sirva a sopa bem quentinha!

# Sopa de Aveia

## INGREDIENTES

½ cebola picada  
1 cenoura em cubinhos  
1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem  
2 copos de água mineral  
5 colheres de sopa de Aveia em Flocos Grossos VITAO  
sal a gosto  
Salsinha picada (para polvilhar)

## MODO DE PREPARO

Refogue a cebola e a cenoura no azeite de oliva. Acrescente a água, deixe ferver e misture a aveia. Espere engrossar e tempere com o sal. Desligue o fogo e sirva polvilhado com a salsinha.



## Sopa de Quinoa com Lentilhas

### INGREDIENTES

2 colheres de sopa de azeite de oliva  
1 cebola grande cortada  
2 dentes de alho picado  
2 talos de salsão cortados  
1 cenoura grande picada  
2 litros de caldo de sua preferência  
½ xícara de chá de vinho branco  
1 xícara de chá lentilhas já cozidas  
1 xícara de chá de Quinoa em Grãos VITAO

### MODO DE PREPARO

Cozinhe a quinoa com o vinho branco.  
Refogue a cebola, o alho, o salsão e a cenoura no azeite. Acrescente o caldo e deixe cozinhar até que os legumes estejam macios.  
Adicione a lentilha e deixe encorpar.  
Coloque sal e a quinoa cozida. Desligue o fogo e sirva em seguida.

## Tomates Recheados com Quinoa

### INGREDIENTES

8 tomates maduros grandes  
1 xícara de chá de Quinoa em Grãos VITAO cozida  
1 cebola cortadinha  
1 dente de alho  
1 cenoura ralada (talo grosso)  
Sal e pimenta do reino a gosto  
60g de queijo Gruyere

### MODO DE PREPARO

Lave os tomates e corte uma espécie de tampa para poder retirar as sementes sem destruir a estrutura do tomate.  
Refogue a cebola, o alho e a cenoura. Acrescente a Quinoa em Grãos cozida, o queijo Gruyere em pedaços, o sal e a pimenta.  
Desligue o fogo e recheie os tomates. Polvilhe com queijo parmesão e leve ao forno 180°C durante 20 minutos.



# Tornilho ao atum

## INGREDIENTES

1 pacote de Macarrão Tornilho VITAO  
1 cebola picada  
3 colheres de sopa de óleo  
½ pimentão vermelho picado  
½ pimentão verde picado  
2 tomates sem semente picados  
2 latas de atum sólido light  
6 folhas de manjeriçã  
Sal a gosto  
Pimenta do reino a gosto  
Salsinha picada

## MODO DE PREPARO

Cozinhe o macarrão em água e óleo, conforme instruções da embalagem.

Após cozinhar acrescentar o azeite extra virgem.

Coloque em uma frigideira o óleo e refogue a cebola e os pimentões.

Acrescente o atum e o tomate. Por fim acrescente o manjeriçã e a salsinha.

Acrescente o molho sobre o macarrão cozido e misture. Pode ser servido quente ou frio.

# Tornilho ao pesto de tomate e requeijão

## INGREDIENTES

1 pacote (500g) de Macarrão Tornilho Integral VITAO  
½ xícara (chá) de azeite de oliva extra virgem  
2 dentes de alho picado  
3 tomates firmes e maduros picados (sem casca, sem semente, em pedaços de 0,5 cm)  
3 xícaras de chá de folhas de manjeriçã  
½ xícara de chá de castanha-do-pará ou nozes  
Sal marinho a gosto  
½ xícara de chá de queijo parmesão ralado light (opcional)  
3 colheres de sopa de farinha de linhaça dourada VITAO

## MODO DE PREPARO

Cozinhe o macarrão em água abundante durante 10 minutos. Desligue o fogo e escorra o macarrão ainda quente. Coloque em uma frigideira grande com chama do fogo baixo e acrescente aos poucos o azeite de oliva, o alho, os tomates, o manjeriçã e a castanha-do-pará. Tempere com o sal e, para finalizar, acrescente o queijo parmesão ralado e a linhaça. Sirva ainda quente.



# Torta de Abobrinha Integral

## INGREDIENTES

### Massa

- 4 copos de Farinha de Trigo Integral VITAO
- 1/2 copo de Farelo Grosso de Trigo ou Aveia VITAO
- 1 ovo
- 250 g de margarina light sem sal
- 1/2 copo de água
- 1 pitada de sal

### Recheio

- 2 abobrinhas tipo italianas raladas
- 1/2 copo de leite desnatado
- 1 colher cheia de amido de milho
- 2 dentes de alho (ou 1 grande)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 200 g de queijo minas cortado em cubinhos

## MODO DE PREPARO

### Massa

Ponha a farinha num recipiente grande e abra uma cavidade no centro. Coloque o ovo inteiro, a margarina, o farelo de trigo e o sal. Amasse tudo com as mãos e vá acrescentando a água até obter uma massa lisa e firme, boa de sovar.

Forre um refratário com essa massa até as bordas e reserve. Reserve também o que sobrar da massa.

### Recheio

Aqueça o azeite e refogue o alho rapidamente, acrescente a abobrinha e refogue. Logo após, coloque também o leite já misturado ao amido e mexa até engrossar. Acrescente o queijo e os temperos. Recheie a torta e cubra com tiras da massa que restou e ponha para assar.

# Torta de Aveia e Frango

## INGREDIENTES

- 1 peito de frango desossado, cozido e desfiado
- 1 xícara de chá de ervilha
- 1 xícara de chá de Aveia em Flocos Finos VITAO
- 2 ovos
- Sal Marinho VITAO a gosto
- 2 colheres de sopa de queijo ralado
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de salsinha
- Purê de 5 batatas médias

## MODO DE PREPARO

Forre o fundo de um refratário com o purê de batatas e, por cima, espalhe o frango e as ervilhas.

Misture a aveia, o sal, o queijo ralado, a manteiga e a salsinha. Cubra o frango com a mistura e leve para assar em forno médio por aproximadamente 40 minutos.



# Torta Integral de Carne

## INGREDIENTES

500g de carne moída  
1 cebola pequena  
2 dentes de alho amassados  
1 colher de sopa de salsinha picada  
3 gemas  
1 tomate picado  
6 fatias de pão integral light  
1 xícara de café de leite desnatado  
3 colheres de sopa de azeite de oliva  
2 colheres de sopa de Aveia VITAO  
2 colheres de sopa de mostarda  
Sal Marinho VITAO a gosto

## MODO DE PREPARO

Num recipiente coloque a carne com a cebola, o alho, a salsinha, as gemas, o tomate, o pão molhado no leite, o azeite, a aveia, a mostarda e o sal. Misture bem até todos os ingredientes ficarem totalmente envolvidos.

Unte uma forma de bolo inglês, acomode a mistura e leve para assar em forno médio por aproximadamente 25 minutos, ou até que doure.



# Torta Integral de Liquidificador

## INGREDIENTES

Massa  
2 xícaras de chá de leite  
1 xícara de chá de óleo  
5 ovos  
1 colher de sobremesa de Sal Marinho VITAO  
2 xícaras de chá de Farinha de Trigo Integral VITAO  
2 colheres de sopa de Farinha de Linhaça Dourada VITAO  
1 colher de sobremesa de fermento em pó  
Recheio  
2 latas de atum  
1 lata de milho verde  
1 lata de ervilha  
1 tomate sem semente picado  
1 cenoura ralada  
Orégano a gosto  
Sal marinho VITAO a gosto

## MODO DE PREPARO

### Massa:

Bata no liquidificador todos os ingredientes líquidos. Acrescente a farinha de trigo integral Vitao e farinha de linhaça dourada Vitao. Após desligar o liquidificador acrescente o fermento em pó e mexer suavemente.

### Recheio:

Em uma vasilha, misture todos os ingredientes.

### Montagem:

Unte a forma com margarina e farinha de trigo integral. Coloque metade da massa e todo o recheio, finalize com a outra metade da massa. Leve ao forno por 35 min.

# Torta de Liquidificador com Recheio de Espinafre

## INGREDIENTES

### Massa

- 1 copo de Farinha de Trigo Integral Fina VITAO
- 1 copo de leite desnatado
- 1 xícara de chá de óleo
- 1 colher de chá de Sal Marinho VITAO
- ½ xícara de chá de queijo parmesão ralado
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó

### Recheio

- 3 maços de espinafre crus
- 3 colheres de sopa de cebola ralada
- 1 colher de café de sal Marinho VITAO
- 3 dentes de alho
- 1 ovo

## MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador e reserve.

Aqueça o óleo em uma panela média e refogue a cebola e o alho até dourar, acrescente o espinafre e deixe-o cozinhar até amolecer. A água que se formar no cozimento do espinafre deve ser, de preferência, evaporada.

Derrame a massa reservada sobre uma forma untada com óleo e cubra com o espinafre. Leve ao forno pré aquecido a 150°C por 15 minutos.

Rendimento: 10 Porções

# Torta de Milho Verde com Aveia

## INGREDIENTES

- 1 ¼ xícara de farinha de trigo integral VITAO
- 1 colher de chá de Sal Marinho VITAO
- 3 colheres de chá de fermento
- 4 colheres de sopa de óleo
- 1 lata de milho verde
- 1 xícara de Aveia em Flocos Finos VITAO
- 2 ovos
- 1 xícara de leite
- 2 tomates grandes em rodelas

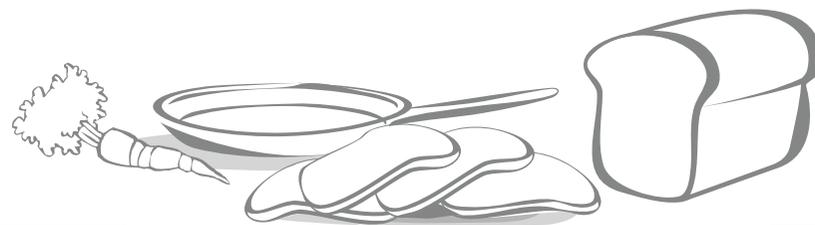
## MODO DE PREPARO

Penere a farinha de trigo com o fermento e o sal em uma tigela e reserve.

Em outro recipiente, misture o milho (sem o líquido da lata) com o óleo, os ovos e a aveia. Junte a farinha, o fermento, o sal e o leite e misture bem.

Coloque a massa em uma assadeira untada (35 x 22 cm) e espalhe as rodelas de tomate por cima.

Asse em forno quente, pré-aquecido, por aproximadamente 20 minutos.



# Tofu - "Queijo de Soja"

## INGREDIENTES

1 kg de Grãos de Soja VITAO

## MODO DE PREPARO

- 1) Pesar 1 kg de grãos de soja, lavar com água de torneira e escorrer. Em seguida, colocar os grãos lavados em um recipiente e adicionar água filtrada até cobri-los e deixar de molho por uma noite (8 a 10 horas) em temperatura ambiente.
- 2) Escorrer a água do molho, enxaguar os grãos e escorrer a água.
- 3) Transferir os grãos para um liquidificador, adicionar 8 litros de água e liquidificar. Como os liquidificadores domésticos têm uma capacidade pequena, essa operação pode ser feita em diversas etapas, tomando-se o cuidado de manter a proporção de grãos e água e, ao final do processo, juntar todas as porções.
- 4) Transferir a mistura obtida para uma panela de alumínio grossa e cozinhar por 10 minutos numa temperatura de 95°C a 100°C, mexendo sempre para não pegar no fundo da panela.
- 5) Deixar esfriar e coar em tecido de trama fina ou em tecido próprio para coar coalho de leite de vaca - "pano de queijo".
- 6) Separar a porção líquida "leite de soja" obtida e medir o volume.
- 7) Preparar o agente coagulante - sulfato de magnésio (sal amargo). Para cada litro de leite de soja, dissolver uma colher de sobremesa rasa de ½ copo de água morna.
- 8) Adicionar a solução coagulante ao leite também morno (75°C - 80°C), agitando com uma colher para misturar bem o agente coagulante ao leite de soja.
- 9) Deixar o leite coagular e, após a formação do coágulo (tofu), esperar de 15 a 20 minutos sem mexer.

- 10) Transferir o coágulo para uma forma (caixa de metal ou madeira) perfurada e forrada com um tecido de malha fina e úmido. Cobrir com uma tampa também perfurada e que se encaixe no interior da forma. Prensar a forma com pesos distribuídos de forma homogênea sobre a tampa durante 15 a 20 minutos.
- 11) Colocar a forma contendo o tofu prensado dentro de um recipiente (bacia) contendo água gelada e deixar por 5 minutos. A seguir, desenformar removendo o pano.
- 12) Cortar o coágulo obtido (tofu) em pequenos pedaços (cubos) e colocá-los em um recipiente contendo também água gelada. Deixar os cubos na água gelada por 1 hora.
- 13) Armazenar em geladeira os cubos de tofu em recipiente hermeticamente fechado com água gelada. Os cubos de tofu podem ser também armazenados em sacos plásticos selados em seladora elétrica ou tipo "zip loock" contendo também parte da água gelada do item anterior
- 12) Obs.: conservar sempre em geladeira (2°C a 4°C)

ATENÇÃO: Como agente coagulante pode ser utilizado também o Cloreto de Cálcio (CaCl<sub>2</sub>), na mesma proporção recomendada para o Sulfato de Magnésio (sal amargo).

# Doces

## Livro de Receitas



Arroz Doce com Arroz Integral.....	48
Banana no Caldo de Laranja.....	48
Barrinha de Cereais Light.....	49
Barrinha de Granola com Maçã.....	49
Bem Casado Diet.....	50
Biscoitos de Aveia.....	50
Biscoitos Diet de Aveia.....	51
Bolachinhas de Aveia.....	51
Bolo Crocante com Proteínas de Soja.....	52
Bolo de Amêndoas.....	52
Bolo de Aveia Integral.....	53
Bolo de Aveia e Maracujá.....	53
Bolo de Banana sem Farinha de Trigo.....	54
Bolo de Cenoura Integral.....	54
Bolo de Chocolate Diet.....	55

Bolo com Farinhas Integrais.....	55
Bolo de Granola.....	56
Bolo Integral.....	56
Bolo Integral de Fubá.....	57
Bolo Integral de Laranja.....	57
Bolo Integral de Limão.....	58
Bolo de Quinoa com Banana.....	58
Bolo de Maçã e Cenoura Diet.....	59
Bolo Nutritivo com Fibras.....	59
Bolo Prestígio Diet.....	60
Bolo sem Glúten, sem Leite e sem Ovos.....	61
Chá de Maçã.....	61
Cheesecake Diet Integral.....	62
Cookies Integrais Diet.....	62
Creme de Manga com Linhaça.....	63
Cuque de Banana Diet.....	63
Geleia de Maçã com Açúcar Mascavo.....	64
Mingau de Aveia com Açúcar Mascavo.....	64
Mini Tortinhas Doces.....	65
Morangos com Farofa Crocante.....	65
Paçoca.....	66
Pão de Ló Integral.....	66
Pão de Mel.....	67
Pão de Mel com Cobertura.....	67
Pão de Mel Diet.....	68
Pavê Integral Light.....	68
Pudim de Quinoa.....	69
Rabanadas com Gergelim e Gérmen de Trigo.....	69
Torta de Castanha-do-pará com Frutas.....	70
Torta de Banana.....	70
Torta de Granola Integral.....	71
Torta de Maçã.....	71
Torta de Maçã com Quinoa.....	72
Vitamina Laxativa.....	72

# Arroz Doce com Arroz Integral

## INGREDIENTES

1 ½ L de leite desnatado  
2 xícaras de chá de Arroz Integral Cateto VITAO (já lavado)  
3 xícaras de chá de Açúcar Mascavo VITAO ou adoçante forno e fogão  
Canela em pau (quantidade a gosto)  
1 lata de leite condensado diet DELAKASA  
Uma panela bem grande para que o leite ferva e não derrame

## MODO DE PREPARO

Cozinhe o arroz no leite, juntamente com a canela, durante 20 minutos mexendo de tempos em tempos. Acrescente o açúcar e deixe no fogo por mais 20 minutos. Em seguida, acrescente o leite condensado e continue cozinhando por mais 20 minutos.

Coloque o conteúdo em uma travessa e ele estará pronto para ser saboreado!

# Banana no Caldo de Laranja

## INGREDIENTES

4 bananas  
6 laranjas  
1 colher de sopa de margarina light  
2 limões  
1 xícara de chá de Açúcar Mascavo VITAO  
Canela em pó a gosto

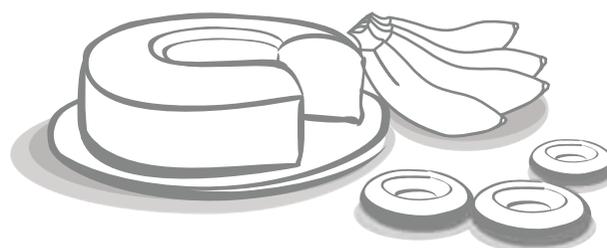
## MODO DE PREPARO

Descasque as bananas e corte-as no sentido do comprimento. Unte um refratário com margarina, coloque metade das bananas e, sobre elas, distribua 2 laranjas descascadas e picadas (sem a parte branca). Acrescente o restante das bananas sobre os pedaços de laranja.

A parte, faça um suco com os limões e o restante das laranjas, acrescente o açúcar e leve ao fogo baixo, mexendo até atingir o ponto de calda. Distribua a calda sobre o refratário e polvilhe com açúcar mascavo e canela.

Leve ao forno moderado durante cerca de 30 minutos ou até que a superfície fique ligeiramente corada.

Rendimento: 4 porções



## Barrinha de Cereais Light

### INGREDIENTES

6 damascos secos  
1 xícara de chá de água  
200g de Biscoito Integral de Aveia VITAO  
1 xícara de chá de Aveia em Flocos Finos VITAO  
2 colheres de sopa de uvas-passas  
4 colheres de sopa de leite em pó desnatado  
2 colheres de sopa de mel  
1/4 de xícara de chá de flocos de arroz  
1 colher de sopa de Açúcar Mascavo VITAO

### MODO DE PREPARO

Pique os damascos e cozinhe-os em 1 xícara de chá de água até amolecerem. Depois escorra a água e reserve.

Triture o biscoito de aveia. Em uma tigela, misture o biscoito com os outros ingredientes, amassando bem com as mãos até formar uma massa homogênea.

Forre uma bancada com filme PVC, espalhe a massa e cubra com outro pedaço com o plástico. Passe o rolo de macarrão para deixar uniforme.

Retire o filme plástico, corte em formato de barras e embrulhe em papel de alumínio. Guarde em local fresco.

## Barrinha de Granola com Maçã

### INGREDIENTES

200g de geleia de amora diet DELAKASA  
Suco de ½ limão  
1 colher de chá de Farinha de Trigo Integral Fina VITAO  
3 xícaras de chá de Granola Light sabor Castanha-do-pará, Passas e Coco VITAO  
4 colheres de sopa de nozes bem picadas  
1 xícara de chá de Maçã Desidratada VITAO picada

### MODO DE PREPARO

Em uma panela acrescente a geleia, o suco de limão e a farinha de trigo integral. Misture bem e leve ao fogo. Deixe ferver por cinco minutos, junte as nozes e desligue o fogo.

Em outro recipiente misture a granola e a maçã. Acrescente a massa que estava na panela e misture tudo muito bem.

Unte uma forma retangular e despeje a mistura com o auxílio de uma espátula. Deixe secar fora da geladeira, em local arejado, por aproximadamente 12 horas.

Corte as barras no tamanho que desejar e embale-as com papel celofane.

Rendimento: 10 barras



# Bem Casado Diet

## INGREDIENTES

4 ovos  
½ xícara de chá Farinha de Trigo Integral VITAO  
3 colheres de chá de adoçante forno e fogão  
½ xícara de chá de fécula de batata  
1 colher de café bicarbonato de sódio  
1 colher de café de fermento em pó  
Recheio  
1 colher de sopa rasada amido de milho  
1 pote de doce de leite diet DELAKASA  
¾ de xícara de leite desnatado  
1 colher de sopa de margarina

## MODO DE PREPARAR

Bata na batedeira os ovos e o adoçante por 15 minutos. Em uma vasilha coloque o restante dos ingredientes e, na sequência, acrescente a massa que estava na batedeira, misturando bem.

Unte uma forma com margarina, forre com papel manteiga e unte o pape, com margarina.

Utilizando um saco de confeiteiro, coloque a massa na assadeira fazendo pequenos círculos. Deixe uma distância de 3 cm entre os círculos. Asse por 20 minutos, mas preste atenção para não deixar dourar. Desinforme a massa ainda morna.

## Recheio:

Misture todos os ingredientes e leve ao fogo até chegar à consistência de creme.

## Montagem:

Pegue uma massa, cubra com o recheio e coloque a outra massa por cima, fazendo uma espécie de sanduíche.

# Biscoitos de Aveia

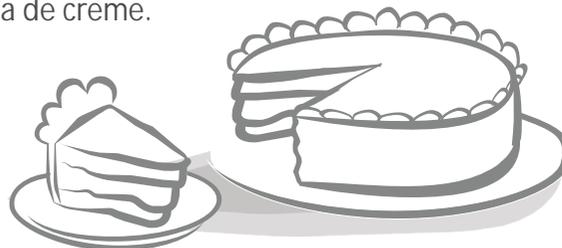
## INGREDIENTES

2 xícaras de chá de Farinha de Aveia VITAO  
1 xícara de chá de Aveia em Flocos VITAO  
1 xícara de chá de água  
¼ de xícara de chá de óleo  
¾ de xícara de chá de Açúcar Mascavo VITAO  
Canela em pó  
1 colher de sobremesa rasa de fermento para bolo  
Raspas de limão

## MODO DE PREPARAR

Coloque a aveia em flocos em uma vasilha com água e deixe descansar por 20 minutos. Acrescente o restante dos ingredientes e mexa bem até formar uma massa homogênea.

Faça os biscoitos e coloque-os num tabuleiro untado para assar em forno brando até a massa dourar.



## Biscoitos Diet de Aveia

### INGREDIENTES

1 xícara de chá de farinha de trigo integral VITAO  
1 ½ xícara de chá de Aveia em Flocos Grossos VITAO  
1 colher de sopa de adoçante para forno e fogão  
4 colheres de sopa de margarina light  
1 colher de chá de fermento em pó  
1 colher de café de essência de baunilha  
1 pote de doce de leite diet DELAKASA  
1 ovo

### MODO DE PREPARO

Em uma vasilha, misture muito bem todos os ingredientes até a massa ficar homogênea. Abra a massa com um rolo sobre uma superfície lisa e corte com cortadores de biscoito na espessura de 0,5 cm .

Asse em forno pré aquecido, em temperatura média, por 20 minutos. Espere esfriar para retirar da forma. Enfeite com doce de leite.

## Bolachinhas de Aveia

### INGREDIENTES

2 ½ xícaras de chá de Açúcar Mascavo VITAO  
1 xícara de chá de água morna  
5 xícaras de chá de Aveia em Flocos Finos VITAO  
10 colheres de sopa de óleo  
3 ovos  
2 ½ xícaras de chá de coco ralado  
Raspas de 1 limão  
1 pitada de Sal Marinho VITAO

### MODO DE PREPARO

Coloque o açúcar mascavo na água, mexa e deixe de molho por uns 10 minutos para dissolver (aproveite esse tempo para separar os outros ingredientes). Passe a água com o açúcar em uma peneira e use somente a calda.

Acrescentena calda os demais ingredientes, mexendo levemente. Unte uma forma e coloque a massa utilizando uma colher para controlar o tamanho. Leve ao forno médio até assar (cerca de 45 minutos).

Retire do forno, espere esfriar e guarde os biscoitos em potes de vidro hermeticamente fechados.

Rendimento: 20 unidades



# Bolo Crocante com Proteína de Soja

## INGREDIENTES

### Massa:

- 2 colheres de sopa de Gérmen de Trigo VITAO
  - 2 colheres de sopa de Fibra de trigo VITAO
  - 2 colheres de sopa de Extrato de Soja VITAO
  - 2 xícaras de chá de farinha de trigo branca
  - 1 colher de sopa de fermento para bolo
  - 2 colheres de sopa de Semente de Linhaça VITAO
  - 1 xícara de chá de Açúcar Mascavo VITAO
  - 1 copo de iogurte natural
  - 1/2 xícara de chá de água
  - 1/2 xícara de chá de azeite extra virgem
  - 1 ovo caipira
- ### Cobertura:
- 1/2 xícara de chá de castanha-do-pará
  - 1 xícara de chá de Açúcar Mascavo VITAO
  - 1/2 xícara de coco ralado
  - 1/2 xícara de chá de Proteína de Soja Texturizada Fina VITAO
  - 1 vidro pequeno de leite de coco

## MODO DE PREPARO

Em uma vasilha misture o gérmen de trigo, a fibra de trigo, o extrato de soja, a farinha de trigo branca e o fermento. Bata no liquidificador a semente de linhaça, o açúcar mascavo, o iogurte natural, a água, o azeite extra virgem e o ovo caipira. Despeje sobre a mistura da farinha e mexa delicadamente até obter uma massa fofa.

Despeje a massa do bolo em uma assadeira média, untada e povilhada com Gérmen de trigo. Misture todos os ingredientes para a cobertura (exceto o leite de coco) e distribua sobre a massa. Asse em forno médio por aproximadamente 20 minutos, tire do forno e, com a massa ainda quente, despeje o leite de coco. Espere esfriar, coloque na geladeira e sirva bem gelado.

# Bolo de Amêndoas

## INGREDIENTES

- 1 copo de Farinha de Trigo Integral Fina VITAO
- 1 copo de farinha de trigo branca (refinada)
- 1 colher de sopa de fermento químico
- 6 colheres de sopa de Açúcar Mascavo VITAO
- 2 xícaras de amêndoas
- 3 xícaras de água
- 4 colheres de sopa de Farinha de Linhaça VITAO
- 4 colheres de sopa de mel
- 2 colheres de chá de essência de amêndoas
- 4 colheres de sopa de óleo de soja

## MODO DE PREPARO

Misture numa tigela as farinhas de trigo, o fermento e o açúcar. Coloque num liquidificador as amêndoas, a água, a farinha de linhaça, o melado de cana, a essência de amêndoas e o óleo, bata tudo por aproximadamente 5 minutos.

Misture tudo. Unte uma forma com óleo e farinha e despeje a massa do bolo. Pré-aqueça o forno durante 10 minutos a uma temperatura de 250°C, coloque a forma e deixe assar por aproximadamente 1 hora ou até o palito sair seco. Espere esfriar para poder desenformar.



# Bolo de Aveia Integral

## INGREDIENTES

1 xícara de chá de Aveia em Flocos Finos VITAO  
2 xícaras de chá de farinha de trigo integral VITAO  
2 xícaras de chá de Açúcar Mascavo VITAO  
1 copo de leite desnatado  
1 colher de sopa de margarina light  
1 colher de sopa de fermento  
3 ovos

## MODO DE PREPARO

Bata as claras em neve. Misture todos os ingredientes em uma vasilha, exceto o fermento.

Acrescente as claras s em neve e o fermento, mexendo suavemente.

Coloque a massa em uma forma untada e enfarinhada. Aqueça o forno e leve a massa para assar na temperatura de 180°C por aproximadamente 50 minutos.

# Bolo de Aveia e Maracujá

## INGREDIENTES

6 colheres de sopa de azeite de oliva  
3 colheres de sopa de adoçante  
1 xícara chá de suco de maracujá sem açúcar  
1 xícara chá de farinha de trigo integral VITAO  
2 ½ xícaras chá de Aveia em Flocos Finos VITAO  
1 colher sopa de fermento em pó  
4 claras

## MODO DE PREPARO

Coloque em uma batedeira 5 colheres de sopa de azeite e o adoçante. Bata até obter um creme. Adicione o suco de maracujá, a farinha de trigo, a aveia e o fermento. Bata por mais cinco minutos. Por fim, incorpore as claras batidas em neve. Misture com cuidado. Com o azeite restante, unte uma assadeira e enfarinhe. Despeje a massa e leve para assar em forno médio (180°C), pré-aquecido.



# Bolo de Banana sem Farinha de Trigo

## INGREDIENTES

3 ovos caipiras  
½ xícara de chá de azeite de oliva extra virgem  
4 bananas nanicas (não muito maduras)  
1 ½ xícara de chá de Açúcar Mascavo VITAO  
½ xícara de chá de Farinha de Aveia VITAO  
2 ½ xícaras de chá de Aveia em Flocos Finos VITAO  
½ xícara de chá de castanhas-do-pará  
½ xícara de chá de uvas-passas  
1 colher de sopa de fermento em pó para bolo

## MODO DE PREPARO

Coloque em uma vasilha todos os ingredientes, exceto os ovos, as bananas e o azeite. Misture bem e reserve

Bata no liquidificador os ingredientes que restaram por 4 minutos e, logo após, despeje sobre os ingredientes secos.

Mexa delicadamente até formar uma massa fofa. Despeje a massa sobre uma forma de buraco, untada e polvilhada. Asse em forno médio por aproximadamente 35 minutos.

# Bolo de Cenoura Integral

## INGREDIENTES

2 ou 3 cenouras médias  
1/2 xícara de óleo de canola  
3 ovos  
1 xícara de chá de Açúcar Mascavo VITAO  
2 xícaras de chá de Farinha de Trigo Integral Fina VITAO  
1 colher de sopa fermento para bolo

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador, durante 5 minutos, as cenouras, o óleo, os ovos e o açúcar mascavo.

Em uma vasilha misture a farinha e o fermento em pó, acrescente a massa que foi batida no liquidificador e misture bem.

Coloque a massa em uma assadeira untada e polvilhada com açúcar e leve para assar em forno pré aquecido em temperatura média durante aproximadamente 40 minutos.



## Bolo de Chocolate Diet

### INGREDIENTES

- 4 ovos inteiros
- 1 xícara de chá de leite desnatado
- 1 colher de chá de emulsificante
- 1 xícara de chá de farinha de trigo branca
- 1 xícara de chá de Farinha de Trigo Integral VITAO
- 1 colher de sopa de fermento para bolo
- ½ xícara de chá de adoçante culinário
- 4 colheres de sopa cheias de achocolatado em pó DIET

### MODO DE PREPARO

Bata na batedeira, em velocidade máxima, os ovos, o adoçante, o emulsificante e o leite até formar um creme bem espesso (tem que quase triplicar de volume).

Misture a farinha, o achocolatado e o fermento ao creme e bata mais um pouco.

Coloque a massa em uma assadeira untada e enfarinhada. Leve ao forno pré aquecido e asse em forno quente (200°C) até que o bolo fique dourado.

## Bolo com Farinhas Integrais

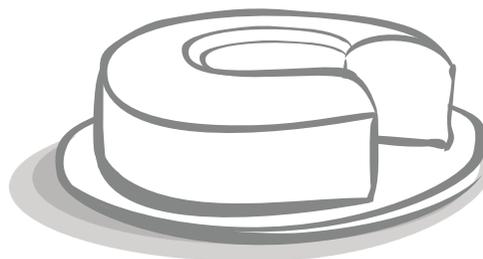
### INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de Aveia em Flocos Finos VITAO
- 1 xícara de chá de Aveia em Flocos Grossos VITAO
- 1 xícara de chá de Farinha de Centeio VITAO
- 1 xícara de chá de Farinha de Trigo Integral Fina VITAO
- 1 xícara de chá de Gérmen de Trigo VITAO
- 1 xícara de chá de Fibra de Trigo VITAO
- 2 xícaras de chá de Açúcar Mascavo VITAO
- 4 colheres de sopa de Extrato de Soja VITAO (diluídas em 1 copo de água)
- 1 copo de iogurte natural
- 3 ovos grandes
- 1 colher de sopa de fermento
- Cereais e Frutas a gosto

### MODO DE PREPARO

Misture muito bem todos os ingredientes até formar uma massa homogênea. Despeje em forma untada e enfarinhada.

Coloque em forno pré aquecido e asse por 30 minutos em forno médio.



# Bolo de Granola

## INGREDIENTES

### Massa

- 1 xícara de chá de farinha de trigo branca
- 1 xícara de chá de margarina light
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 ½ xícara de chá de adoçante forno e fogão
- ½ xícara de chá de Farinha de Trigo Integral Fina VITAO
- ½ xícara de chá de cenoura ralada
- ¾ xícara de chá de Germén de Trigo VITAO

### Recheio

- ½ xícara de chá de passas sem caroço
- ½ xícara de chá de castanhas-do-pará picadas
- ¾ xícara de chá de adoçante forno e fogão
- 2 maçãs cortadas em lâminas
- 2 ovos batidos com 2 colheres de água gelada
- 8 bananas médias cortadas em rodelas
- Canela em pó a gosto

## MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes secos da massa e adicione a margarina até formar uma farofa úmida. Se necessário, adicione 2 a 3 colheres de água gelada. Reserve.

Misture todos os ingredientes do recheio.

Coloque metade da massa em uma forma untada e enfarinhada, recheie e coloque o restante da massa. Pincele dois ovos batidos sobre a massa.

Asse em forno pré-aquecido por aproximadamente 30 minutos.

Depois de assado, polvilhe a canela.

# Bolo Integral

## INGREDIENTES

- 4 ovos
- 1 copo (200ml) de suco de laranja
- ½ tablete de manteiga sem sal
- 3 xícaras de chá de Farinha de Trigo Integral Fina VITAO
- 1 xícara de chá de Germén de Trigo VITAO
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 3 xícaras de chá de Açúcar Mascavo VITAO

## MODO DE PREPARO

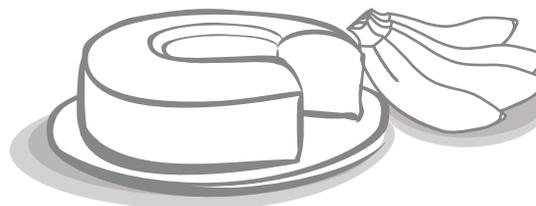
Separe as claras das gemas. Junte as gemas com o açúcar e a manteiga e bata na batedeira até formar um creme.

Continue batendo enquanto adiciona, aos poucos, a farinha, o germen de trigo e o suco de laranja alternadamente. Desligue a batedeira.

Adicione o fermento e as claras em ponto de neve e misture levemente.

Coloque a massa em uma forma untada. Leve ao forno pré-aquecido em temperatura média (150°C) e deixe assar durante aproximadamente 20 minutos.

Rendimento: serve 6 pessoas



# Bolo Integral de Fubá

## INGREDIENTES

2 ovos  
1 ½ xícara (chá) açúcar  
2/3 de xícara (chá) de óleo de canola  
1 xícara(chá) de leite desnatado ou extrato de soja  
1 xícara (chá) de Farinha de Trigo Integral VITAO  
2 xícaras (chá) de fubá  
1 pitada de sal  
erva doce à gosto  
1 colher (sopa) de fermento em pó

## MODO DE PREPARO

Bater no liquidificador os ovos, o açúcar, o óleo, o leite, a farinha de trigo integral, o fubá e o sal.

Depois de bater, misture o fermento e a erva doce.

Coloque a massa em forma untada e leve ao forno por 45 minutos.

# Bolo Integral de Laranja

## INGREDIENTES

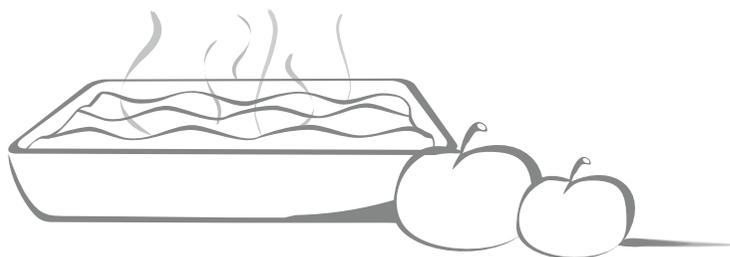
1 laranja com casca (cortada em 4 pedaços)  
4 ovos inteiros  
1 xícara (chá) de óleo de canola  
2 xícaras (chá) de Farinha Integral VITAO  
1 xícara (chá) de adoçante forno e fogão  
1 colher (sobremesa) de fermento em pó

## MODO DE PREPARO

Bater no liquidificador a laranja, os ovos e o óleo, até obter uma mistura clara. Acrescente a farinha de trigo aos poucos.

Desligue o liquidificador, e acrescente adoçante e fermento, mexa suavemente.

Coloque a massa em forma untada e leve ao forno por 35 minutos.



# Bolo Integral de Limão

## INGREDIENTES

Azeite para untar  
Farinha integral para polvilhar  
3 ovos  
4 colheres de sopa de açúcar light  
Raspa de 1 limão  
3/4 de xícara de chá de farinha de trigo integral VITAO  
1 colher de chá de fermento  
½ xícara de leite desnatado

## MODO DE PREPARO

Aqueça o forno a 180°C. Forre a forma com papel vegetal, unte com azeite e polvilhe com farinha integral. Numa recipiente grande bata as gemas com o açúcar e a raspa de limão até obter um creme liso e levemente esbranquiçado. Junte depois as claras em neve batidas e finalmente a farinha peneirada juntamente com o fermento.

Leve ao forno, previamente aquecido a 180°C, por aproximadamente 40 minutos.

# Bolo de Quinoa com Banana

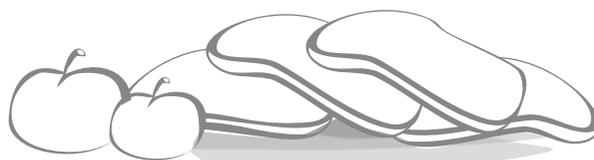
## INGREDIENTES

½ xícara de chá de Farinha de Quinoa VITAO  
½ xícara de chá de Flocos de Quinoa VITAO  
2 colheres de sopa de mel  
2 colheres de chá de fermento biológico  
2 bananas nanicas grandes e bem maduras  
2 ovos  
3 colheres de sopa de óleo  
1 colher de chá de fermento

## MODO DE PREPARO

Numa vasilha misture o fermento, a farinha e os flocos de quinoa. Em outro recipiente, bata as bananas amassadas com os ovos, o mel e o óleo. Acrescente a mistura seca e bata até formar uma massa homogênea.

Pré-aqueça o forno. Coloque a massa em uma forma untada e asse por 25 minutos em forno médio.



# Bolo de Maçã e Cenoura Diet

## INGREDIENTES

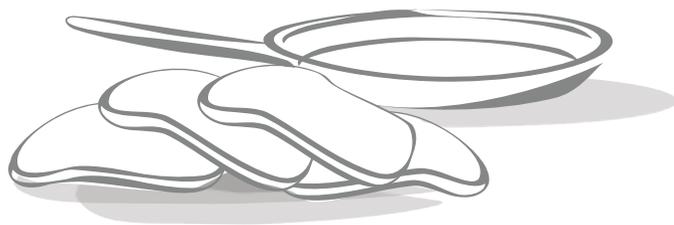
- 1 xícara de chá de farinha de trigo branca
- 1 xícara de chá de Farinha de Trigo Integral Fina VITAO
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó
- 5 colheres de sopa de margarina sem sal
- 1 colher de sopa de canela em pó
- 6 colheres de sopa de nozes
- 1 xícara de chá de uva passa sem caroço
- 2 maçãs sem cascas
- 5 colheres de sopa de cenoura raladas
- 1 unidade de casca de laranja
- 2 ovos
- 4 colheres de sopa de suco de laranja natural

## MODO DE PREPARO

Em uma tigela, misture bem a farinha de trigo com o fermento. Junte a margarina, a canela, as nozes, as uvas, as maçãs, a cenoura e a casca de laranja ralada e misture, novamente.

Acrescente os ovos e o suco de laranja. Bata bem até obter uma massa lisa. Espalhe a massa em uma forma para bolo grande, untada e enfarinhada. Leve ao forno pré-aquecido.

Asse em temperatura média (180°C) por cerca de 1 hora e 15 minutos, ou até que o bolo esteja crescido e levemente dourado.



# Bolo Nutritivo com Fibras

## INGREDIENTES

- ½ xícara de chá de Gérmen de Trigo VITAO
- ½ xícara de chá de mel
- ½ xícara de chá de Açúcar Mascavo VITAO peneirado
- 1 colher de sopa margarina light
- 1 xícara de chá de chá de erva-doce
- 2 gemas
- 2 claras em neve
- ½ xícara de chá de Farinha de Centeio VITAO
- ½ xícara de chá de Farinha de Trigo Integral VITAO
- ½ xícara de chá de farinha de trigo branca
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Passas e ameixas secas picadas a gosto

## MODO DE PREPARO

Bata o mel, as gemas, o açúcar e a manteiga. Adicione o chá, as farinhas e o gérmen. Misture bem. Acrescente as frutas, o fermento e por último as claras em ponto de neve.

Coloque a massa em uma forma com furo central, untada e polvilhada. Asse em forno médio por um tempo entre 30 e 40 minutos. Espere esfriar e desenforme.

Rendimento: serve 6 pessoas

# Bolo Prestígio Diet

## INGREDIENTES

### Massa:

2 xícaras de farinha de trigo integral VITAO

1 xícara de adoçante forno e fogão

1 xícara de cacau em pó

1 ½ xícaras de água morna

1 xícara de óleo

2 ovos inteiros

1 colher de sopa de fermento em pó

### Recheio:

1 pote de leite condensado diet (200g)

1 lata de creme de leite light

100g de coco em flocos

### Cobertura:

2 xícara de leite

6 colheres de sopa de achocolatado em pó

2 colheres de sopa de margarina sem sal

### Decoração:

50 g de coco em flocos

## MODO DE PREPARO

### Massa:

Bata no liquidificador todos os ingredientes líquidos. Acrescente à massa que está no liquidificador o cacau e a farinha de trigo integral.

Depois de desligar o liquidificador acrescente o fermento em pó e mexa suavemente. Unte a forma com margarina sem sal e farinha de trigo integral Vitao. Leve ao forno por aproximadamente 30 minutos.

### Recheio:

Misture todos os ingredientes e leve ao fogo até que engrosse.

### Cobertura:

Misture todos os ingredientes e leve ao fogo até que a massa fique em consistência de creme.

### Montagem:

Corte o bolo ao meio. Recheie uma parte do bolo com o creme de coco. Cubra com a outra parte do bolo. Cobrir com a cobertura de chocolate e finalizar com coco em flocos.



# Bolo sem Glúten, sem Leite, sem Ovo

## INGREDIENTES

½ copo de óleo  
1 copo de açúcar  
Suco de 3 laranjas  
1 pitada de sal  
2 ½ copos de farinha de arroz  
1 colher de sopa bem cheia de fermento para bolo  
1 colher de café de Farinha de Linhaça VITAO (ela substitui o ovo).

OBS: A medida usada para esta receita é de um copo com capacidade para 200ml.

## MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Despeje a massa numa forma untada e enfarinhada.

Leve para assar em forno pré aquecido por 30 minutos.

# Chá de Maçã

## INGREDIENTES

3 copos de água  
1 pacote de Maçã Desidratada VITAO  
3 canelas em pau (se preferir)

## MODO DE PREPARO

Ferva a água, desligue o fogo e acrescente 30g da maçã desidratada VITAO. Se preferir, coloque também 3 unidades de canela em pau. Abafe e deixe descansar por 10 minutos. Coe o chá e sirva ainda quente ou frio.



# Cheesecake Diet Integral

## INGREDIENTES

### Massa:

1 pacote de Cookies Castanha-do-pará Diet VITAO (triturado)

4 colheres sopa margarina sem sal

### Recheio:

1 xícara chá de cream cheese

2 colheres sopa de adoçante forno e fogão

2 colheres sopa de farinha de trigo integral VITAO

1 colher sopa de essência de baunilha

100g de creme de leite

raspas de limão

1 colher sopa suco de limão

### Cobertura:

5 colheres sopa de geléia de amora diet Delakasa

## MODO DE PREPARO

### Massa:

Misture todos os ingredientes, até chegar à consistência de massa. Molde a massa em assadeira de fundo removível e asse por 10 minutos. Reserve.

### Recheio:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e coloque sobre a massa pré assada. Leve ao forno médio por aproximadamente 30 minutos.

### Cobertura:

Coloque a cobertura sobre o recheio e o cheesecake está pronto para servir.



# Cookies Integrais Diet

## INGREDIENTES

30g quadradinhos de chocolate amargo

½ xícara de margarina

1 xícara de chá de farinha branca

1 xícara de chá de Farinha Integral Fina VITAO

½ colher de chá de bicarbonato de sódio

1 colher de chá de fermento em pó

¼ da colher de chá de Sal Marinho VITAO

1 xícara de chá de adoçante culinário ou multiadoçante

2 ovos

1 colher de chá de extrato de baunilha

1 lata de creme de leite light

2 xícaras de chá de chocolate amargo picado

Papel manteiga

## MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno em 190°C .

Misture o chocolate amargo com a margarina e coloque para derreter em banho-maria.

Em uma vasilha, peneire as farinhas com o bicarbonato, o fermento e o Sal Marinho, reserve.

Em uma pequena tigela bata manualmente o adoçante, os ovos e a baunilha, até ficar uma massa esbranquiçada. Logo após, misture com o chocolate amargo que foi derretido com a margarina e o creme de leite. No final, adicione na massa os pedaços de chocolate picado.

Forre uma assadeira metálica grande com papel manteiga, em seguida, com o auxílio de uma colher, despeje pequenas bolinhas de massa na forma. Asse os cookies por 20 minutos.

## Creme de Manga com Linhaça

### INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de Sementes de Linho VITAO
- 1 copo de água
- 1 manga descascada e fatiada
- 2 lascas de gengibre

### MODO DE PREPARAR

Bata a linhaça com a água no liquidificador e coe. Acrescente a manga e o gengibre. Bata novamente até ficar cremoso.

Deguste o creme pela manhã com granola ou na hora do lanche com salada.

## Cuque de Banana Diet

### INGREDIENTES

- ½ xícara de chá de Farinha de Trigo Integral Fina VITAO
- 1 colher de sopa de margarina
- 5 colheres de sopa de adoçante forno e fogão
- ½ colher de sopa de fermento em pó
- 2 ovos
- ½ xícara de chá leite desnatado
- 1 colher de sopa de adoçante forno e fogão
- 2 bananas nanicas pequenas bem maduras fatiadas no comprimento
- Canela para polvilhar

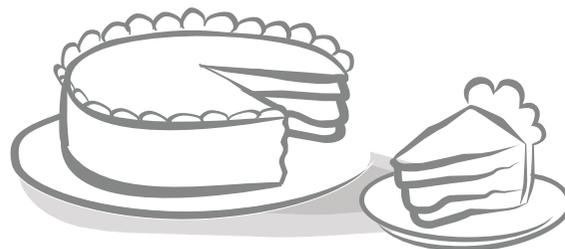
### MODO DE PREPARO

Com o auxílio de um garfo, misture a farinha de trigo com a margarina até obter uma farofa, junte 4 colheres de adoçante, o fermento e misture bem.

Unte uma forma retangular pequena, espalhe a metade da farofa e coloque as bananas, se quiser pode polvilhar um pouco de canela nas bananas, depois espalhe o restante da farofa.

Bata os ovos com o leite e 1 colher de adoçante e despeje a mistura sobre o cuque. Leve ao forno quente por 20 a 25 minutos.

Depois de assado, polvilhe canela.



## Geleia de Maçã com Açúcar Mascavo

### INGREDIENTES

7 maçãs médias  
6 xícaras de chá de Açúcar Mascavo VITAO

### MODO DE PREPARO

Descasque e pique as maçãs, não esqueça de tirar as sementes.

Coloque os pedaços de maçã em uma panela, adicione o açúcar e leve ao fogo baixo mexendo de vez em quando.

Deixe apurar até o ponto em que começar a aparecer o fundo da panela. Retire do fogo, deixe esfriar e coloque em vidros esterilizados.

## Mingau de Aveia com Açúcar Mascavo

### INGREDIENTES

6 colheres de sopa de Aveia em Flocos VITAO  
3 xícaras de chá de leite  
3 colheres de sopa de uvas-passas  
1 banana picada  
3 colheres de sopa de Açúcar Mascavo VITAO  
Canela em pó a gosto

### MODO DE PREPARO

Misture os ingredientes e leve ao fogo baixo, sempre mexendo. Cozinhe até atingir a consistência desejada. Sirva quando estiver morno ou frio.

Rendimento: 2 porções



# Mini Tortinhas Doces

## INGREDIENTES

### Massa:

½ xícara de chá de farinha de trigo branca  
½ xícara de chá de Farinha de Trigo Integral VITAO  
2 colheres de sopa de manteiga ou margarina  
2 colheres de sopa de gordura vegetal  
1 ovo  
1 colher de sobremesa de fermento em pó  
4 colheres de sopa de Açúcar Mascavo VITAO  
Raspas de 1 limão

### Recheio:

1 xícara de chá de Aveia em flocos VITAO  
2 xícaras de chá de Quinoa em Flocos VITAO  
2 colheres de sopa de mel  
3 colheres de sopa de uvas-passas  
Raspas de 1 laranja

## MODO DE PREPARO

Massa: Misture todos os ingredientes e leve para gelar por 1 hora.

Recheio: Toste a quinoa e a aveia em flocos no fogão e misture-as com mel, raspas de laranja e passas. Deixe em fogo alto por mais ou menos 5 minutos.

Montagem: Molde a massa em forminhas de mini torta ou mini empada, adicione o recheio e leve ao forno pré-aquecido (160°C) por 30 minutos. Desinforme após esfriarem.

# Morangos com Farofa Crocante

## INGREDIENTES

1 caixa de morangos  
1 xícara de chá Banchá VITAO (chá verde) frio  
1 xícara de chá de Quinoa em Flocos VITAO  
½ xícara de chá de Farinha de Quinoa VITAO  
70g de amêndoas picadas  
50g de uvas-passas sem sementes  
½ xícara de chá de açúcar  
½ xícara de chá de manteiga  
Canela em pó a gosto

## MODO DE PREPARO

Prepare o Banchá VITAO (chá verde) e deixe esfriar.

Lave e corte os morangos ao meio, regue com o chá verde frio e deixe marinando por uma hora.

Em uma tigela misture a manteiga, a farinha de quinoa, a quinoa em flocos e o açúcar.

Escorra o chá verde dos morangos e coloque-os em um refratário untado juntamente com as amêndoas e as passas e cubra com a farofa de quinoa.

Leve ao forno pré-aquecido por 10 minutos ou micro-ondas por cerca de 3 minutos em potência alta. Polvilhe canela em pó a gosto e sirva morno.



# Paçoca

## INGREDIENTES

4 colheres de sopa de leite em pó desnatado  
6 colheres de sopa de amendoim sem casca torrado  
1 xícara de chá de Proteína de Soja Texturizada Fina VITAO torrada  
2 colheres de sopa de Sucralose + 1 pitada de sal

## MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no processador ou liquidificador até formar uma farofa. Guarde em um pote com tampa. Na hora de servir, coloque a paçoca em canudos de papel colorido.

Rendimento: 18 colheres de sopa

Calorias por porção: 26 kcal (a tradicional tem 130 kcal)

# Pão de Ló Integral

## INGREDIENTES

6 ovos  
2 xícaras de chá de açúcar  
3 xícaras de chá de Farinha de Trigo Integral VITAO  
1 colher de café de fermento em pó

## MODO DE PREPARO

Bata o açúcar com as gemas até obter um creme. Junte a farinha peneirada com o fermento e bata novamente.

Acrescente as claras em neve e misture suavemente.

Coloque a massa em uma forma untada e enfarinhada e leve ao forno em temperatura média por aproximadamente 20 minutos.

Rendimento: 8 porções



# Pão de Mel

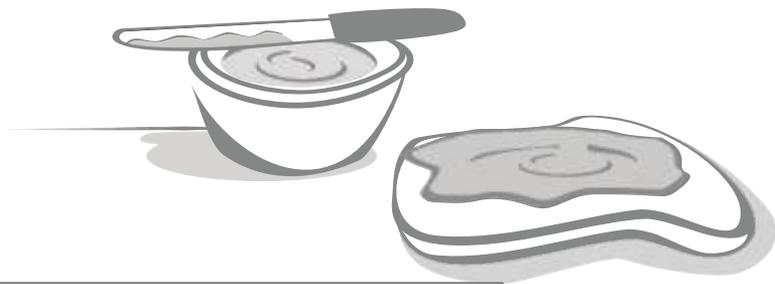
## INGREDIENTES

- ½ xícara de óleo
- 2 colheres de sopa de mel
- 1 ½ xícara de Farinha de Trigo Integral VITAO
- 1 ½ xícara de farinha de amêndoas
- 1 ½ xícara de Aveia em Flocos Finos VITAO
- 1 xícara de Açúcar Mascavo VITAO
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 colher de sopa de água quente

## MODO DE PREPARO

Em uma tigela misture as farinhas, a aveia, o açúcar e o bicarbonato de sódio. Dissolva o mel no óleo e na água quente e, aos poucos, acrescente aos ingredientes secos. Mexa até formar uma massa homogênea.

Faça pequenas bolas achatadas e coloque-as sobre uma assadeira untada. Asse os pães de mel em forno moderado por aproximadamente 15 minutos ou até ficarem marrons dourados.



# Pão de Mel com Cobertura

## INGREDIENTES

- 2 xícaras de Farinha de Trigo Integral VITAO
  - 1 xícara de farinha de trigo branca
  - ½ xícara de adoçante forno e fogão
  - 2 colheres de chá de bicarbonato
  - 1 colher de chá de fermento em pó
  - 1 colher de chá de canela em pó
  - 1 colher de chá de cravo em pó
  - 2 colheres de sopa de margarina
  - 2 colheres de café pronto
  - 1 ½ de leite desnatado
  - 1 colher de chá de essência de mel
  - 1 ovo
- Recheio:
- 1 pote de doce de leite diet Delakasa
- Cobertura:
- 1 xícara de leite
  - 4 colheres de cacau em pó
  - 1 colher de margarina
  - 1 colher de sopa de adoçante forno e fogão

## MODO DE PREPARO

### Massa:

Misture todos os ingredientes. Coloque em uma forma untada com margarina e farinha de trigo integral. Assar por 30 minutos.

### Cobertura:

Misture todos os ingredientes e levar ao fogo até que engrosse.

### Montagem:

Corte o bolo ao meio. Em uma das partes colocar o recheio e fechar com a outra metade. Colocar a cobertura sobre o bolo.

# Pão de Mel Diet

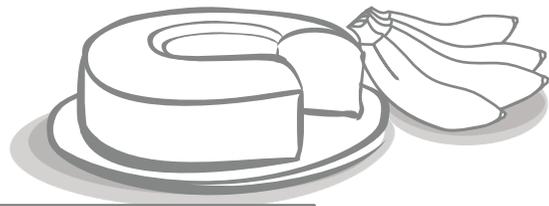
## INGREDIENTES

- 1 xícara de refrigerante de guaraná light ou zero
- 1 colher de café de canela em pó
- 1 colher de café de cravo em pó
- ½ colher de café de noz-moscada
- ½ colher de café de gengibre
- 5 colheres de sopa de adoçante forno e fogão ou multiadoçante
- 3 ovos
- 3 xícaras de Farinha de Trigo Integral Fina VITAO
- 3 colheres sopa de margarina
- ½ xícara de chá de leite desnatado
- 1 colher de café de bicarbonato de sódio
- 1 colher de sopa de achocolatado diet
- 1 colher de sopa de emulsificante para sorvete

## MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes na batedeira até dobrar de volume. Unte uma assadeira média com margarina e enfarinhe.

Coloque a massa para assar em forno médio (180°C) por cerca de 40 minutos. Retire e deixe esfriar. Corte depois de frio.



# Pavê Integral Light

## INGREDIENTES

Massa:

- 2 embalagens de Cookies Light Baunilha com Gotas de Chocolate VITAO
- 1 xícara de Extrato de Soja VITAO preparado (ver modo de preparo na embalagem)

Creme Branco:

- 2 xícaras (chá) de Extrato de Soja VITAO preparado (ver modo de preparo na embalagem)
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 vidro (200g) de Leite Condensado Diet Delakasa
- 3 gemas
- 1 lata de creme de leite light

## MODO DE PREPARO

Creme:

Em uma panela misture todos os ingredientes (menos o creme de leite). Leve ao fogo baixo e mexa sem parar para que não grude. Desligue o fogo quando engrossar (consistência de mingau), acrescente o creme de leite e mexa bem.

Montagem:

Molhe rapidamente as cookies baunilha com gotas de chocolate Vitao no extrato de soja preparado e forre a base de um refratário.

Em seguida, coloque uma camada do creme branco e, sobre ele, mais uma camada de cookies molhados no extrato de soja preparado.

Finalize o pavê com o creme branco e leve para a geladeira por 3 horas.

## Pudim de Quinoa

### INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de Quinoa em Grãos VITAO cozida
- 3 xícaras de chá de Extrato de Soja VITAO preparado
- 1 xícara de chá de açúcar demerara
- 3 ovos
- 1 xícara de chá de amêndoa
- 1 colher de chá de canela
- 1 colher de sobremesa de suco de limão
- 1 colher de sopa de óleo de girassol
- 1 colher de chá de baunilha
- 1 xícara de chá de coco ralado

### MODO DE PREPARO

Prepare o extrato de soja VITAO conforme indicado na embalagem.

Junte todos os ingredientes, coloque em uma forma untada e leve ao forno médio por 45 min.

## Rabanadas com Gergelim e Gérmen de Trigo

### INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 xícara de leite desnatado
- 1 colher de sopa de melado
- 4 colheres de sopa de Sementes de Gergelim VITAO
- 4 colheres de sopa de Gérmen de Trigo VITAO
- 3 fatias de pão integral
- 1 colher de chá de margarina
- ½ xícara de chá de açúcar
- 1 colher de café de canela

### MODO DE PREPARO

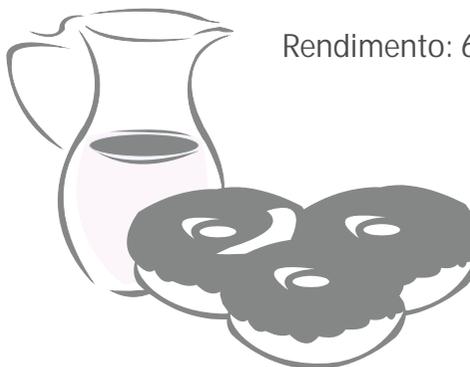
Em uma vasilha rasa bata o ovo, o leite e o melado.

Em um prato, misture o gergelim e o gérmen de trigo.

Molhe os dois lados das fatias de pão no ovo. Passe os pães na mistura do gergelim e do gérmen de trigo, também dos dois lados, e frite as fatias em uma frigideira antiaderente untada com margarina.

Misture o açúcar e a canela e polvilhe sobre as rabanadas.

Rendimento: 6 porções



# Torta de Banana

## INGREDIENTES

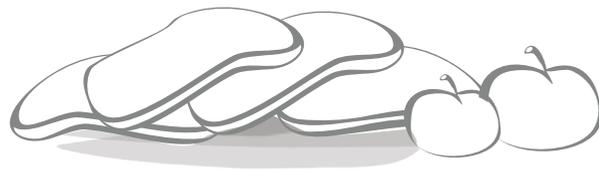
2 ovos  
6 colheres de margarina  
1 xícara de adoçante forno e fogão  
1 copo de leite  
2 xícaras de Farinha de Trigo Integral VITAO  
½ xícara de amido de milho  
½ colher de sopa de fermento em pó  
Recheio:  
10 bananas fatiadas  
Canela em pó a gosto

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador todos os ingredientes líquidos. Coloque a massa líquida em um recipiente e adicione o restante dos ingredientes, misturando bem.

Em uma forma untada despeje a metade da massa. Coloque o recheio e, na sequência, o restante da massa.

Asse por 30 minutos em fogo médio.



# Torta de Castanha-do-pará com Frutas

## INGREDIENTES

Massa  
1 xícara de chá de farinha de trigo  
1 xícara de chá de margarina light  
1 colher de sopa de fermento em pó  
1 ½ xícara de chá de adoçante forno e fogão  
½ xícara de chá de Farinha de Trigo Integral Fina VITAO  
½ xícara de chá de cenoura ralada  
¼ xícara de chá de Germén de Trigo VITAO  
Recheio  
½ xícara de chá de passas sem caroço  
½ xícara de chá de castanhas-do-pará picadas  
¼ xícara de chá de adoçante forno e fogão  
2 maçãs cortadas em lâminas  
2 ovos batidos com 2 colheres de água gelada  
8 bananas médias cortadas em rodela  
Canela em pó a gosto

## MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes secos da massa e adicione a margarina até formar uma farofa úmida. Se necessário, adicione 2 a 3 colheres de água gelada. Reserve.

Misture todos os ingredientes do recheio.

Coloque a metade da massa em uma forma untada e enfarinhada, recheie e coloque o restante da massa.

Pincele dois ovos batidos sobre a massa e asse em forno pré-aquecido por aproximadamente 30 minutos. Depois de assado, polvilhe a canela.

# Torta de Granola Integral

## INGREDIENTES

3 ovos  
3 colheres sopa de manteiga  
3 xícaras chá de leite desnatado  
2 xícaras chá de farinha de trigo  
½ xícara chá de Farinha de Trigo Integral VITAO  
2 colheres sopa de fermento em pó  
½ xícara chá de Açúcar Mascavo VITAO  
Margarina para untar  
Recheio:  
5 bananas em rodelas  
1 1/2 xícara chá de Granola VITAO  
½ xícara chá de uva passas pretas sem sementes  
1 colher sopa de canela em pó  
4 colheres sopa de Açúcar Mascavo VITAO

## MODO DE PREPARO

Bata os ingredientes da massa no liquidificador e despeje metade em uma forma untada. Misture todos os ingredientes que fazem parte do recheio e coloque sobre a massa que está na forme. Depois, cubra com a massa restante e leve ao forno médio, pré aquecido, por 40 minutos.

# Torta de Maçã

## INGREDIENTES

2 xícaras de chá de Farinha de Trigo Integral VITAO  
Maçãs cortadas em fatias  
1 xícara de chá de Açúcar Mascavo VITAO  
1 xícara de chá de Aveia em Flocos VITAO  
5 colheres de sopa de margarina com sal  
Canela em pó a gosto

## MODO DE PREPARO

Unte uma forma de vidro refratário com um pouco de manteiga e reserve. Misture todos os ingredientes, com exceção da maçã, fazendo um tipo de farelo.

Coloque metade desse farelo na assadeira untada, comprimindo bem. Disponha as fatias de maçã e, sobre elas, acrescente o restante da massa.

Utilizando as mãos, comprima bem a torta antes de levar para assar em forno brando.



## Torta de Maçã com Quinoa

### INGREDIENTES

4 maçãs descascadas e cortadas em pedaços  
1 xícara de chá de Flocos de Quinoa VITAO  
½ xícara de chá de Farinha de Quinoa VITAO  
½ xícara de chá de Açúcar Mascavo VITAO  
½ xícara de chá de manteiga sem sal  
Sumo de limão  
Canela em pó

### MODO DE PREPARO

Forre uma assadeira antiaderente com os pedaços de maçã e regue o sumo de limão sobre as fatias.

Prepare uma massa misturando todos os ingredientes (com exceção da canela) e cubra as maçãs. Leve ao forno médio por cerca de 30 minutos.

Após assar, retire do forno e polvilhe a canela sobre a torta.

## Vitamina Laxativa

### INGREDIENTES

1 copo de água  
¼ de mamão papaia pequeno  
8 ameixas secas hidratadas durante um periodo de 2 a 6 horas  
1 colher de sopa de mel  
2 colheres de Fibra de Trigo VITAO  
2 colheres de Semente de Linho VITAO

### MODO DE PREPARO

Após bater todos os ingredientes no liquidificador a vitamina laxativa já estará pronta para ser servida. Não é necessário coar .

