



E-BOOK  
DE RECEITAS COM

*Quality*  
Vegê

100% VEGETAL

100% SABOR DE QUALY





Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença ou enfermidade. Isso destaca a importância de cuidarmos do nosso corpo e da nossa mente a fim de atingirmos uma melhor qualidade de vida.

Sabemos que as refeições e os alimentos são muito mais do que fontes de nutrientes para o corpo e funcionam, muitas vezes, como nutrientes para a alma. Nos dias atuais, as refeições em família passaram a ser ainda mais valorizadas. Quem não gostaria de preparar um prato para reunir pessoas queridas e lembrar de histórias do passado? Ou elaborar um lanche da tarde diferente para que o dia corrido tenha uma pausa e seja recarregado com amor e carinho?

Mas combinar sabor, versatilidade e saudabilidade nem sempre é fácil! Pensando nisso, a QALY convidou a Dra. Cecília Corsi, Nutricionista com mais de 30 anos de experiência no desenvolvimento de projetos e receitas, e preparou esse material com 6 receitas práticas e deliciosas que podem ser utilizadas em diferentes ocasiões.

**AS RECEITAS CONTAM COM UM INGREDIENTE ESPECIAL, A QALY VEGÊ, UMA MARGARINA 100% VEGETAL, FEITA APENAS COM INGREDIENTES NATURAIS, E A BASE DE ÓLEOS VEGETAIS QUE SÃO MISTURADOS DE FORMA A CRIAR UMA CREMOSIDADE INCRÍVEL E O SABOR INCONFUNDÍVEL DE QALY!**

Esperamos que gostem das receitas e que desfrutem momentos prazerosos e repleto de conexões!



## SUMÁRIO

clique abaixo

- Bom-Bocado de Laranja
- Cookie Integral de Amendoim, Uva Passa e Gergelim
- Panqueca de Cenoura com Recheio de Brócolis e Alho Poró, Molho de Tomate e Manjericão
- Pão Provençal com Recheio de Abobrinha e Tomate Seco
- Petit Gateau
- Torta de Abóbora com Especiarias



# BOM-BOCADO DE LARANJA



8 UNIDADES



0:45



FONTE DE FIBRA

INGREDIENTES  
NATURAIS



## LISTA DE INGREDIENTES

- ¼ xícara (chá) de leite de coco (70ml)
- 5 colheres (sopa) de açúcar demerara (50g)
- 5 colheres (sopa) de **Qualy Vegê** (50g)
- 2 colheres cheias (sopa) de abóbora Cabotian cozida e amassada (60g)
- 1 copo de suco de laranja (150ml)
- 1 ¼ xícara (chá) de farinha de trigo peneirada (150g)
- 5 colheres (sopa) de farelo de aveia (50g)
- 1 1/4 de xícara (chá) de coco ralado grosso (100g)
- 1 colher (chá) de essência de baunilha (5ml)
- 1 colher (café) de canela em pó (2g)
- 1 colher rasa (sopa) de fermento químico em pó (10g)

**Você também precisará de:**  
Batedeira e 8 formas de papel de aro 4.

## MODO DE PREPARO

- Pré-aqueça o forno a 180 graus.
- Coloque na batedeira o leite de coco, o açúcar, a **Qualy Vegê**, a abóbora e bata por 5 minutos.
- Em seguida, acrescente o suco de laranja e deixe bater por mais 2 minutos.
- Retire da batedeira e acrescente a farinha de trigo, o farelo de aveia, o coco ralado, a essência de baunilha, a canela, e o fermento.
- Mexa até que todos os ingredientes estejam envolvidos na massa.
- Deixe descansar por 10 minutos.
- Passado este tempo, abra as forminhas de papel aro 4, e encha deixando 1 dedo abaixo da borda.
- Leve para assar em forno a 160 graus por 30 minutos.
- Deixe esfriar e leve à geladeira por 2 horas.



TABELA  
NUTRICIONAL  
Clique aqui



Sem Lactose



Sem Leite



Sem Ovos



Sem Ingredientes  
de Origem Animal



Contém Derivados  
de Soja

SUGESTÃO  
SIRVA COM UMA BOLA  
DE SORVETE DE SUA  
PREFERÊNCIA



# COOKIE INTEGRAL DE AMENDOIM, UVA PASSA E GERGELIM

 8 UNIDADES  0:40



## LISTA DE INGREDIENTES

- 9 colheres (sopa) de farinha de trigo (70g)
- 2 colheres (sopa) de farelo de aveia (20g)
- 2 colheres (sopa) de farelo de trigo (20g)
- 1 colher (sopa) de amendoim cru picado (20g)
- 1 colher cheia (sopa) de uva passa (20g)
- 1 colher rasa (chá) de gergelim (5g)
- 2 colheres (sopa) de açúcar demerara (20g)
- 1 colher (chá) de essência de baunilha (5ml)
- 5 colheres (sopa) de **Qualy Vegê** (50g)
- 1/3 copo de água (50ml)

Você também precisará de:  
Bowl (vasilha) e forma.

## MODO DE PREPARO

- Pré-aqueça o forno à 180 graus.
- Em um bowl (vasilha), acrescente a farinha de trigo, farelo de aveia, farelo de trigo, amendoim, uva passa, gergelim, açúcar demerara, essência de baunilha e mexa bem.
- Acrescente a **Qualy Vegê** e vá mexendo com as pontas dos dedos e acrescentando água. A consistência da massa é mole.
- Unte uma forma com **Qualy Vegê** e enfarinhe.
- Em seguida, com uma colher de sobremesa, pegue uma porção de massa e coloque na forma.
- Leve ao forno por 10 minutos. Atenção para não queimar.



TABELA NUTRICIONAL  
Clique aqui



Sem Lactose



Sem Leite



Sem Ovos



Sem Ingredientes de Origem Animal



Contém Derivados de Soja



Com Amendoim



Com Oleaginosas

SUGESTÃO  
ACOMPANHE COM  
UM CAPPUCCINO OU  
CAFÉ PRETO



# PANQUECA DE CENOURA COM RECHEIO DE BRÓCOLIS E ALHO PORÓ, MOLHO DE TOMATE E MANJERICÃO



8 PORÇÕES



0:40



FONTE DE FIBRA, VITAMINA B6 E FÓSFORO;  
RICO EM VITAMINA A E C.

## LISTA DE INGREDIENTES

### Para Panqueca

- 1 copo de água (150ml)
- 1/3 copo de vinho branco (50ml)
- 2 ovos inteiros
- 2 colheres (sopa) de **Qualy Vegê** (20g)
- 1 cenoura pequena ralada fina (100g)
- 13 colheres (sopa) de farinha de trigo (100g)
- 3 colheres rasas (sopa) de farelo de aveia (30g)
- 2 colheres (sopa) de farelo de trigo (20g)
- 1 colher cheia (café) de cúrcuma (2g)
- Sal a gosto

### Para Recheio

- 1 1/2 brócolis ninja (500g)
- 1 alho-poró grande (100g – usar somente a parte branca)
- 2 colheres (sopa) de **Qualy Vegê** (20g)
- Sal a gosto



FONTE DE ÔMEGA 3

### Para o Molho

- 20 tomatinhos cereja cortados ao meio (600g)
- 1/2 cebola ralada (50g)
- 2 colheres (sopa) de **Qualy Vegê** (20g)
- 2 colheres (sopa) de manjericão (10g)
- 2 colheres (sopa) de salsa (10g)
- 1 colher (café) de páprica doce (2g)
- 2/3 copo de água (100ml)
- Sal a gosto

### Você também precisará de:

Liquidificador, bowl (vasilha) e frigideira.

## MODO DE PREPARO

### Panqueca

- No liquidificador coloque nesta ordem: água, vinho branco, ovos inteiros, **Qualy Vegê**, farinha de trigo, farelo de aveia, farelo de trigo e cúrcuma.
- Bata por 2 minutos.
- Despeje a massa num bowl (vasilha), acrescente a cenoura ralada e mexa bem.
- Deixe descansando por 5 minutos.
- Leve ao fogo uma frigideira antiaderente média e deixe aquecer por 2 minutos.
- Unte com a **Qualy Vegê**.
- Derrame uma concha média da massa no centro e vá espalhando até que cubra todo fundo.
- Deixe dourar por alguns minutos, em seguida, vire e deixe cozinhar até que esteja dourada.
- Retire da frigideira e coloque num prato.
- Repita a operação até finalizar a massa.

### Recheio

- Higienize o brócolis e o alho-poró.
- Retire o talo do brócolis higienizado, deixando as hastes.

- Pique numa tábua e reserve.
- Corte o alho-poró em fatias finas.
- Leve o alho-poró à frigideira.
- Quando começar a dourar, acrescente a **Qualy Vegê**, o brócolis e deixe refogar por 10 minutos.
- Acerte o sal e reserve.

### Molho

- Numa panela, coloque o tomate, a cebola e a **Qualy Vegê** em fogo médio com a panela destampada.
- Aos poucos, vá pingando água e deixe cozinhando até que forme um molho espesso.
- Acrescente o manjericão, a salsa, a páprica e acerte o sal.
- Deixe cozinhar por mais 2 minutos e desligue o fogo.

### Montagem

- Num prato, coloque o disco e recheie com 2 colheres de sopa do refogado de brócolis no canto inferior e enrole.
- Coloque uma concha de molho e sirva em seguida.



TABELA NUTRICIONAL  
Clique aqui



Sem Lactose



Sem Leite



Sem Açúcar



Contém Derivados de Soja



SUGESTÃO  
ACOMPANHE COM FOLHAS DE RÚCULA TEMPERADA COM AZEITE.



# PÃO PROVENÇAL COM RECHEIO DE ABOBRINHA E TOMATE SECO

8 PORÇÕES

1:30

FONTE DE FIBRA

100% SABOR DE QUALY

## LISTA DE INGREDIENTES

### Massa

- 2 xícaras cheias (chá) de farinha de trigo (250g)
- 2 colheres (sopa) de farelo de aveia (20g)
- 2 colheres (sopa) de farelo de trigo (20g)
- 1 colher rasa (café) de noz moscada ralada (2g)
- 2 colheres (sopa) de açúcar demerara (20g)
- 1 colher (café) de sal (3g)
- 2 colheres (sopa) de fermento biológico seco (30g)
- 8 colheres (sopa) de **Qualy Vegê** (80g)
- ½ xícara (chá) de água morna (120ml)

### Recheio

- 1/3 de cebola cortada em rodela finas (30g)
- 1 colher (sopa) de **Qualy Vegê** (10g)
- ½ abobrinha cortada em rodela finas (100g)
- 2 colheres (sopa) de tomate seco escorrido o óleo (30g)
- 1 colher cheia (sopa) de manjeriço fresco (5g)
- 1 colher (chá) de orégano seco (5g)

### Você também precisará de:

Bowl (vasilha), filme plástico, frigideira, forma tipo bolo inglês de 20cm e rolo para abrir a massa.

## MODO DE PREPARO

### Massa

- Em um bowl (vasilha), coloque a farinha de trigo, o farelo de aveia, o farelo de trigo, a noz moscada ralada, o açúcar demerara, o sal e o fermento biológico.
- Mexa bem, acrescente a **Qualy Vegê** e vá misturando com as pontas dos dedos e pingando água aos poucos.
- Amasse bem até que fique uma massa lisa sem grudar nas mãos.
- Vá polvilhando a mesa de trabalho com farinha de trigo.
- Em seguida sove a massa por 10 minutos.
- Cubra com um filme plástico e deixe crescer por 30 minutos em um lugar reservado.

### Recheio

- Em uma frigideira, coloque a cebola e a **Qualy Vegê** para dourar.
- Em seguida, acrescente a abobrinha e deixe refogar por 5 minutos sempre em fogo alto.
- Acrescente o tomate seco e deixe refogar por mais 5 minutos.
- Por último, acrescente o manjeriço, o orégano e o sal.
- Desligue o fogo e deixe esfriar completamente antes de usar.

### Montagem

- Unte uma forma tipo bolo inglês de 20cm de diâmetro com **Qualy Vegê**, enfarinhe e reserve.
- Assim que a massa tiver crescido, abra com um rolo fazendo um retângulo de 40cm x 30cm.
- Recheie com o refogado de legumes na lateral maior da massa e enrole.
- Corte o rolo em 5 fatias.
- Arrume as fatias na vertical por toda forma com um espaço de 1cm.
- Cubra com filme plástico e deixe crescer por mais 20 minutos.
- Pré-aqueça o forno a 180 graus.
- Passado o tempo, coloque a rosca salgada para assar em fogo alto a 180 graus, por 10 minutos.
- Em seguida baixe o fogo para 120 graus e deixe por mais 30 minutos ou até que esteja assada e dourada.



Sem Lactose



Sem Leite



Sem Ovos



Sem Ingredientes de Origem Animal



Contém Derivados de Soja

SUGESTÃO  
ACOMPANHE  
COM UM CHÁ



# PETIT GATEAU

 7 UNIDADES

 0:40

 RICO EM VITAMINA D

A BASE DE  
ÓLEOS VEGETAIS



## LISTA DE INGREDIENTES

### Petit gateau

- 3 ½ bananas-nanicas verdes (300g)
- 3 colheres (sopa) de açúcar demerara (30g)
- 6 colheres (sopa) de cacau em pó (30g)
- 3 ovos
- 1/3 copo de leite semidesnatado (50ml)
- 5 colheres (sopa) de Qualy Vegê (50g)
- ½ xícara (chá) farinha de trigo integral (60g)
- 100g chocolate meio amargo derretido
- 2 colheres (chá) de fermento químico em pó (10g)

### Creme de chocolate

- 3 colheres (sopa) de Qualy Vegê (30g)
- 60g de chocolate meio amargo picado

### Você também precisará de:

7 forminhas próprias para petit gateau e processador.

## MODO DE PREPARO

- Pré-aqueça o forno a 180 graus.
- Unte com Qualy Vegê e enfarinha as forminhas próprias para petit gateau e reserve.

### Petit gateau

- Coloque no processador as bananas, o açúcar, o cacau em pó, os ovos e o leite. Bata até formar uma massa lisa.
- Em seguida, acrescente a Qualy Vegê e bata novamente por mais 1 minuto.
- Retire do processador e acrescente o chocolate derretido, a farinha integral e o fermento.
- Mexa bem até que todos os ingredientes estejam envolvidos.

### Creme de chocolate

- Coloque a Qualy Vegê e o chocolate meio amargo picado em uma vasilha refratária e leve ao micro-ondas por 2 minutos, mexendo a cada 15 segundos.

### Montagem

- Abra as forminhas e coloque 1 colher sopa da massa, em seguida coloque 1 colher café do creme e finalize com mais 1 colher sopa da massa.
- Assim que finalizar leve-os para assar por 10 minutos em fogo alto.



TABELA  
NUTRICIONAL  
Clique aqui



Contém Derivados  
de Soja

SUGESTÃO  
ACOMPANHE COM 1 BOLA DE  
SORVETE DE CREME



# TORTA DE ABÓBORA COM ESPECIARIAS



8 PORÇÕES



0:50



RICO EM VITAMINA A

## LISTA DE INGREDIENTES

### Para massa

- 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo (180g)
- 2 colheres (sopa) de farelo de trigo (20g)
- 1 colher (café) de cúrcuma (2g)
- Sal a gosto
- 7 colheres (sopa) de **Qualy Vegê** (70g)
- 1/3 de copo de água (50ml)

### Para Recheio

- ½ alho-poró picado (50g)
- 2 colheres cheias (sopa) de cebola picada fina (20g)
- 1 colher cheia (café) de cúrcuma (2g)

- 2 colheres (chá) de curry (5g)
- 1 colher (chá) de cominho (2g)
- 400g de abóbora Cabotian cortada em cubos pequenos
- 3 colheres (sopa) de **Qualy Vegê** (30g)
- 1/3 xícara (chá) de leite de coco (80ml)
- ½ copo de água (100ml)
- 1 colher (sopa) de gengibre picado (5g)
- 2 colheres (sopa) de coentro fresco picado (10g)

### Você também precisará de:

Bowl (vasilha), filme plástico e forma de aro 23.

## MODO DE PREPARO

### Massa

- Em um bowl (vasilha), coloque a farinha de trigo, o farelo de trigo, a cúrcuma, o sal e mexa bem.
- Em seguida, acrescente a água e a **Qualy Vegê** e vá misturando com as pontas dos dedos até que fique uma massa firme e lisa.
- Enrole com um filme plástico.
- Leve à geladeira e deixe descansar por 10 minutos.

### Recheio

- Numa panela, coloque o alho-poró, a cebola, a cúrcuma, o curry e o cominho. Deixe dourar por alguns minutos.
- Em seguida, acrescente a abóbora, a **Qualy Vegê**, e o leite de coco. Mexa e baixe o fogo.
- Tampe a panela e vá pingando a água aos poucos, até que a abóbora esteja cozida, cremosa e sem despedaçar.
- Por último, acrescente o gengibre picado, o coentro fresco picado e deixe cozinhar por mais alguns segundos.

- Retire da panela e coloque em uma vasilha.
  - Cubra com filme plástico e deixe esfriar totalmente.
- ### Montagem
- Pré-aqueça o forno a 180 graus.
  - Em seguida, abra a massa da torta numa forma aro 23 cobrindo todo fundo e as laterais na espessura fina.
  - Reserve o restante da massa para fazer as tiras que irá cobrir a torta.
  - Leve ao forno por 10 minutos.
  - Assim que o recheio estiver frio, recheie a torta.
  - Faça tiras de 0,5 cm e vá cobrindo a massa fazendo um trançado.
  - Leve ao forno para terminar o cozimento por mais 15 minutos ou até que esteja dourada.



TABELA NUTRICIONAL

Clique aqui



Sem Lactose



Sem Leite



Sem Ovos



Sem Açúcar



Sem Ingredientes de Origem Animal



Contém Derivados de Soja

SUGESTÃO  
ACOMPANHE COM TOMATES EM RODELAS TEMPERADOS COM AZEITE E FOLHAS DE COENTRO



# TABELAS NUTRICIONAIS



# BOM-BOCADO DE LARANJA

✂ 8 UNIDADES

🕒 0:45

🌱 FONTE DE FIBRA

INGREDIENTES NATURAIS



## TABELA DE INFORMAÇÃO NUTRICIONAL BOM-BOCADO DE LARANJA



### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 60g (1 unidade)

Quantidade por porção		%VD (*)
Valor energético	188 kcal ou 785 kJ	9%
Carboidratos	20g	7%
Proteínas	3,3g	4%
Gorduras totais	11g	20%
Gorduras saturadas	6,6g	30%
Gorduras <i>trans</i>	Não contém	**
Fibra alimentar	3,1g	12%
Sódio	117mg	5%

\* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. \*\* VD não estabelecido.



Sem Lactose



Sem Leite



Sem Ovos



Sem Ingredientes de Origem Animal



Contém Derivados de Soja

SUGESTÃO  
SIRVA COM UMA BOLA  
DE SORVETE DE SUA  
PREFERÊNCIA



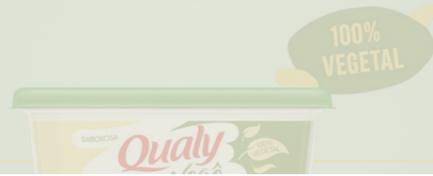
TABELA NUTRICIONAL



# COOKIE INTEGRAL DE AMENDOIM, UVA PASSA E GERGELIM

✂ 8 UNIDADES

🕒 0:40



## TABELA DE INFORMAÇÃO NUTRICIONAL COOKIE INTEGRAL DE AMENDOIM, UVA PASSA E GERGELIM



### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 30g (1 unidade)

Quantidade por porção		%VD (*)
Valor energético	107 kcal ou 449 kJ	5%
Carboidratos	11g	4%
Proteínas	2,3g	3%
Gorduras totais	5,9g	11%
Gorduras saturadas	1,4g	6%
Gorduras <i>trans</i>	Não contém	**
Fibra alimentar	1,8g	7%
Sódio	99mg	4%

\* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. \*\* VD não estabelecido.



Sem Lactose



Sem Leite



Sem Ovos



Sem Ingredientes de Origem Animal



Contém Derivados de Soja



Com Amendoim



Com Oleaginosas

SUGESTÃO  
ACOMPANHE COM  
UM CAPPUCCINO OU  
CAFÉ PRETO

# PANQUECA DE CENOURA COM RECHEIO DE BRÓCOLIS E ALHO PORÓ, MOLHO DE TOMATE E MANJERICÃO

## TABELA DE INFORMAÇÃO NUTRICIONAL PANQUECA DE CENOURA COM RECHEIO DE BRÓCOLIS E ALHO PORÓ, MOLHO DE TOMATE E MANJERICÃO



### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 200g (1 unidade)

Quantidade por porção		%VD (*)
Valor energético	175 kcal ou 731 kJ	9%
Carboidratos	18g	6%
Proteínas	6,7g	9%
Gorduras totais	7,9g	14%
Gorduras saturadas	2,2g	10%
Gorduras trans	Não contém	**
Fibra alimentar	3,6g	14%
Sódio	354mg	15%
Fósforo	107mg	15%
Vitamina A	206mcg	34%
Vitamina C	73mg	162%
Vitamina B6	0,25mg	19%

\* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. \*\* VD não estabelecido.



Sem Lactose



Sem Leite



Sem Açúcar



Contém Derivados de Soja

SUGESTÃO  
ACOMPANHE COM FOLHAS  
DE RÚCULA TEMPERADA  
COM AZEITE.



# PÃO PROVENÇAL COM RECHEIO DE ABOBRINHA E TOMATE SECO

8 PORÇÕES

1:30

FONTE DE FIBRA

100% SABOR DE QUALY



Sem Lactose



Sem Leite



Sem Ovos



Sem Ingredientes de Origem Animal



Contém Derivados de Soja

## TABELA DE INFORMAÇÃO NUTRICIONAL PÃO PROVENÇAL COM RECHEIO DE ABOBRINHA E TOMATE SECO

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de 85g (1 porção)

Quantidade por porção		%VD (*)
Valor energético	224 kcal ou 936 kJ	11%
Carboidratos	27g	9%
Proteínas	6,2g	8%
Gorduras totais	10g	18%
Gorduras saturadas	2,8g	13%
Gorduras trans	Não contém	**
Fibra alimentar	3,3g	13%
Sódio	214mg	9%

\* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. \*\* VD não estabelecido.

Cubra com um filme plástico e deixe crescer por 30 minutos em um lugar reservado.

#### Recheio

- Em uma frigideira, coloque a cebola e a **Qualy Vegê** para dourar.
- Em seguida, acrescente a abobrinha e deixe refogar por 5 minutos sempre em fogo alto.
- Acrescente o tomate seco e deixe refogar por mais 5 minutos.
- Por último, acrescente o manjericão, o orégano e o sal.
- Desligue o fogo e deixe esfriar completamente antes de usar.

Cubra com filme plástico e deixe crescer por mais 20 minutos.

Pré-aqueça o forno a 180 graus.

- Passado o tempo, coloque a rosca salgada para assar em fogo alto a 180 graus, por 10 minutos.
- Em seguida baixe o fogo para 120 graus e deixe por mais 30 minutos ou até que esteja assada e dourada.

SUGESTÃO  
ACOMPANHE  
COM UM CHÁ

# PETIT GATEAU

7 UNIDADES

0:40

RICO EM VITAMINA D



Contém Derivados de Soja

A BASE DE ÓLEOS VEGETAIS

## TABELA DE INFORMAÇÃO NUTRICIONAL PETIT GATEAU



### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 60g (1 unidade)

Quantidade por porção		%VD (*)
Valor energético	164 kcal ou 687 kJ	8%
Carboidratos	17g	6%
Proteínas	3,1g	4%
Gorduras totais	9,5g	17%
Gorduras saturadas	3,0g	14%
Gorduras <i>trans</i>	Não contém	**
Fibra alimentar	2,1g	8%
Sódio	123mg	5%
Vitamina D	4,1mcg	82%

\* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. \*\* VD não estabelecido.

Retire do processador e acrescente o chocolate derretido, a farinha integral e o fermento.

Mexa bem até que todos os ingredientes estejam envolvidos.

Assim que finalizar leve-os para assar por 10 minutos em fogo alto.

SUGESTÃO  
ACOMPANHE COM 1 BOLA DE  
SORVETE DE CREME

# TORTA DE ABÓBORA COM ESPECIARIAS



8 PORÇÕES



0:50



Rico em Vitamina A



Sem Lactose



Sem Leite



Sem Ovos



Sem Açúcar



Sem Ingredientes de Origem Animal



Contém Derivados de Soja

## TABELA DE INFORMAÇÃO NUTRICIONAL TORTA DE ABÓBORA COM ESPECIARIAS



### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 100 g (1 fatia média)

Quantidade por porção		%VD (*)
Valor energético	193 kcal ou 805 kJ	10%
Carboidratos	20g	7%
Proteínas	3,2g	4%
Gorduras totais	11g	20%
Gorduras saturadas	4,4g	20%
Gorduras trans	Não contém	**
Fibra alimentar	2,0g	8%
Sódio	197mg	8%
Vitamina A	258mcg	43%

\* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. \*\* VD não estabelecido.

- Numa panela, coloque o alho-poró, a cebola, a cúrcuma, o curry e o cominho. Deixe dourar por alguns minutos.
- Em seguida, acrescente a abóbora, a **Qualy Vegê**, e o leite de coco. Mexa e baixe o fogo.
- Tampe a panela e vá pingando a água aos poucos, até que a abóbora esteja cozida, cremosa e sem despedaçar.
- Por último, acrescente o gengibre picado, o coentro fresco picado e deixe cozinhar por mais alguns segundos.

- Leve ao forno por 10 minutos.
- Assim que o recheio estiver frio, recheie a torta.
- Faça tiras de 0,5 cm e vá cobrindo a massa fazendo um trançado.
- Leve ao forno para terminar o cozimento por mais 15 minutos ou até que esteja dourada.

SUGESTÃO  
ACOMPANHE COM TOMATES  
EM RODELAS TEMPERADOS  
COM AZEITE E FOLHAS  
DE COENTRO





# Quality Vegê

FAZER COM QUALY <sup>VEGÊ</sup>DIZ MUITO.