

Conheça a nossa linha vegana diet.

# Silos

TM  
GROUP

SILOSG.COM

silosgroup.lojaintegrada.com.br

## LIVRO DE RECEITAS VEGANAS

- Com Levedura Nutricional
- Sem Glúten ou Lactose
- Zero Adição de Açúcar
- Sem Refrigeração



## MACARRÃO COM MOLHO DE QUEIJO VEGANO

### INGREDIENTES

[CLIQUE AQUI PARA PEDIR OS INGREDIENTES](#)

- 1/4 de xícara de **QUEIJO VEGANO SILOS GROUP**
- 1 cebola branca média picada
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de chá de sal
- 1 xícara de leite vegetal
- 1 colher de sopa de polvilho doce
- Pimenta do reino a gosto

- Com Levedura Nutricional*
- Sem Glúten ou Lactose*
- Zero Adição de Açúcar*
- Sem Refrigeração*

### MODO DE PREPARO

Refogue a cebola e o alho picados com azeite e o sal em uma panela média até que fiquem levemente dourados. Em seguida, junte em um liquidificador a cebola e o alho refogados, o leite vegetal, o queijo vegano, e a pimenta-do-reino e bata até obter uma mistura homogênea.

Logo após terminar, experimente e se for necessário ajuste os temperos para obter o sabor que lhe agrada. Misture ao restante dos ingredientes com o polvilho doce no liquidificador. E, bata novamente todos os ingredientes até que se torne uma mistura homogênea.

Leve a mistura para uma panela e cozinhe em fogo médio até o molho engrossar. Agora e só servir em pratos de sua preferência. Tais como macarronada, lasanhas, tortas salgadas, canapés, e saladas.



## BATATAS RECHEADAS COM BACON, PARMESÃO, E CHEDDAR VEGANO

### INGREDIENTES

[CLIQUE AQUI PARA PEDIR OS INGREDIENTES](#)

- 4 batatas grandes
- 200 g CHEDDAR VEGANO SILOS GROUP
- 150 g BACON VEGANO SILOS GROUP
- 150 ml PARMESÃO VEGANO SILOS GROUP
- Salsa e cebolinha picadinha a gosto
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de pimenta
- 1 colher de sopa de azeite

- Com Levedura Nutricional
- Sem Glúten ou Lactose
- Zero Adição de Açúcar
- Sem Refrigeração

### MODO DE PREPARO

Cozinhe as batatas inteiras com a casca e com um pouco de sal.

Escorra a água após o cozimento. Retire um pouco do centro da batata com uma colher, temperando com a pimenta a gosto.

Logo após, coloque num tabuleiro e, no centro da batata cortada coloque o queijo cheddar, queijo parmesão, e o bacon.

Asse as batatas no forno por 15 minutos com a temperatura de 180° C.

Finalmente, retire as batatas do forno e sirva com salsinha e cebolinha picadas e com azeite a gosto.



# ABOBRINHAS COM QUEIJO PARMESÃO

## INGREDIENTES

[CLIQUE AQUI PARA PEDIR OS INGREDIENTES](#)

- 1 xícara de chá de QUEIJO PARMESÃO VEGANO SILOS GROUP
- 3 abobrinhas médias
- 2 dentes de alho amassados
- 1 cebola pequena picada
- Pimenta-do-reino a gosto
- Sal a gosto
- Azeite para refogar

- Com Levedura Nutricional
- Sem Glúten ou Lactose
- Zero Adição de Açúcar
- Sem Refrigeração

## MODO DE PREPARO

Após lavar as abobrinhas, com cuidado para não quebrá-las, corte ao meio e retire a polpa com uma colher. Em seguida ferva as abobrinhas na água com sal, sem que fiquem muito macias.

## RECHEIO

Separadamente refogue o alho com a cebola. Acrescente ao refogado a polpa da abobrinha, deixando secar o líquido remanescente. Adicione a pimenta e um pouco de sal. Retire do fogo.

Coloque num pirex refratário as abobrinhas e recheie com o queijo e modele cada uma como uma panqueca. Em seguida leve ao forno até dourar. Retire do forno e sirva com acompanhamentos de sua escolha.



## RISOTO DE SALMÃO VEGANO COM ASPARGOS E QUEIJO PARMESÃO

### INGREDIENTES

[CLIQUE AQUI PARA PEDIR OS INGREDIENTES](#)

400 g de SALMÃO VEGANO SILOS GROUP  
1 xícara de chá PARMESÃO SILOS GROUP  
1/2 suco de limão  
2 colheres de manteiga vegetal  
2 xícaras de arroz  
1 cebola picada  
50 g de aspargos  
2 tabletes de caldo de legumes dissolvidos em 1,5 litros de água fervente  
1 xícara de chá de vinho branco seco de sua preferência  
Sal a gosto

- Com Levedura Nutricional
- Sem Glúten ou Lactose
- Zero Adição de Açúcar
- Sem Refrigeração

### MODO DE PREPARO

Em uma tigela funda misture o salmão com limão e o sal. Deixe os ingredientes cobertos em repouso por 30 minutos.

Separadamente, doure a cebola em uma frigideira grande e funda até estar bem seca. Junte a cebola ao arroz e frite ao ponto de estar dourado. Adicione o vinho branco e mexa até evaporar. Sem parar de mexer, acrescente gradualmente as conchas do caldo. Ou seja, quando o caldo evaporar, então acrescente a próxima concha do caldo, até o arroz ficar al dente.

Finalmente, quando o arroz estiver cozido, acrescente o salmão, os aspargos e o queijo parmesão. O sal deve ser ajustado a gosto. Continue misturando todos os ingredientes e está pronto para ser consumido. Retire do fogo e sirva com acompanhamentos de sua escolha.



## SALADA VERDE COM TOMATE E QUEIJO PARMESÃO

### INGREDIENTES

[CLIQUE AQUI PARA PEDIR OS INGREDIENTES](#)

#### SALADA

- 10 folhas de espinafre
- 5 folhas de escarola
- 2 pés de alface
- 1/2 cebola grande picada
- 1/2 xícara de tomate picado
- 1 pimentão vermelho cortado
- 10 chips de tortilla
- 10 azeitonas pretas

#### MOLHO

- 40g de QUEIJO PARMESÃO SILOS GROUP
- 5 colheres de sopa de azeite
- 1/2 colher de chá de mostarda
- 3 colheres de sopa de vinagre de vinho
- 1/2 colher de chá de açúcar
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

- Com Levedura Nutricional
- Sem Glúten ou Lactose
- Zero Adição de Açúcar
- Sem Refrigeração

### MODO DE PREPARO

#### SALADA

Em uma saladeira pirex coloque todos os ingredientes em camadas.

#### MOLHO

Bata em um liquidificador todos os ingredientes do molho, até esterem bem misturados. Adicione os ingredientes da salada e adicione o molho por cima das folhas mexendo de forma que fique homogêneo.

Finalmente, adicione e misture o queijo parmesão com todos os ingredientes da salada. Coloque sobre a salada bastante queijo e chips de tortilla e sirva com acompanhamentos de sua escolha.



## NHOQUE DE BATATA-DOCE E CAMARÃO VEGANO

### INGREDIENTES

[CLIQUE AQUI PARA PEDIR OS INGREDIENTES](#)

#### PREPARO DO NHOQUE

2 xícaras de batata-doce cozida e amassada  
4 colheres de sopa de farinha de arroz  
1 colher de chá de polvilho doce  
Sal a gosto

#### PREPARO DO MOLHO

3 colheres de sopa de **CAMARÃO VEGANO**  
**SILOS GROUP**  
4 dentes de alho pequenos  
4 tomates médios  
1 cebola pequena  
Pimenta-do-reino, orégano, sal e manjericão a gosto  
2 colheres de sopa de azeite

- Com Levedura Nutricional
- Sem Glúten ou Lactose
- Zero Adição de Açúcar
- Sem Refrigeração

### MODO DE PREPARO

#### NHOQUE

Numa tigela misture todos os ingredientes de forma homogênea. Enrole e corte em quadradinhos de tamanho médio. Deixe os quadradinhos descansarem em uma forma do tipo para pão. Em seguida, coloque em uma panela água fervente adicionando 1 colher de sopa de óleo, azeite ou manteiga. Coloque na água fervendo os quadradinhos e quando boiarem, retire imediatamente colocando em um pirex retangular.

#### MOLHO

Em uma tigela corte em pedaços pequenos os tomates e adicione os temperos da cebola roxa, alho, sal, pimenta-do-reino e orégano. Coloque para assar no forno por 30 minutos. Após esfriar coloque no liquidificador todos os ingredientes assados. Adicione 3 colheres de sopa de água filtrada para dar consistência a mistura. Finalmente, adicione agostão ou manjericão fresco. Pode ser servido com acompanhamentos de sua escolha como vinhos, cerveja e saladas.



## SOPA DE ABÓBORA COM PICANHA VEGANA

### INGREDIENTES

[CLIQUE AQUI PARA PEDIR OS INGREDIENTES](#)

500g de PICANHA VEGANA SILOS GROUP  
4 colheres de sopa de QUEIJO PARMESÃO VEGANO SILOS GROUP  
2 colheres de sopa de semente de abóbora  
Pimenta a gosto  
temperos de salsa cebolinha a gosto  
2 tomatés picadinhos  
1 kg de abóbora bem picadinha  
2 dentes de alho picadinhos  
1 cebola-branca picadinha  
Azeite para refogar

- Com Levedura Nutricional
- Sem Glúten ou Lactose
- Zero Adição de Açúcar
- Sem Refrigeração

### MODO DE PREPARO

Coloque em uma panela a abóbora picadinha em água cobrindo a mesma até ficar bem macia.

Em uma panela separada refogue com azeite a cebola, o alho e o tomate. Após dourar, acrescente a picanha.

Adicione a abóbora cozida e escorrida e misture bem com os outros ingredientes juntando a pimenta e sal a gosto. Pode desligar o fogo.

Então, coloque os ingredientes da panela no liquidificador quando estiverem frios. Finalmente, adicione a semente de abóbora e o queijo e sirva com acompanhamentos de sua escolha tais como batata cozidas, assadas, arroz, sucos, vinhos, cervejas ou outros acompanhamentos que lhe agradem.



# CALDO VERDE

## INGREDIENTES

[CLIQUE AQUI PARA PEDIR OS INGREDIENTES](#)

- 100 g de BACON VEGANO SILOS
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 cebola branca pequena picadinha
- 5 copos de água quente
- 400 g de batatas sem casca
- 200 g de couve picadinha
- Salsa, cebolinha, e orégano a gosto

- Com Levedura Nutricional
- Sem Glúten ou Lactose
- Zero Adição de Açúcar
- Sem Refrigeração

## MODO DE PREPARO

Refogue dentro de uma panela média com o azeite bem quente a cebola, a salsa e cebolinha, e o orégano.

Adicione as batatas e cozinhe em água fervendo por cerca de 30 minutos.

Assim que estiverem cozidas retire e coloque numa tigela e amasse com espremedor ou garfo. Logo apos, coloque de volta na panela.

Adicione então, o BACON VEGANO SILOS GROUP. Acrescente a couve cozinhe por 15 minutos. Verifique se esta bem macia.

Retire da panela e sirva com salsa para decorar, e com acompanhamentos do seu gosto.



# SUSHI VEGANO

## INGREDIENTES

[CLIQUE AQUI PARA PEDIR OS INGREDIENTES](#)

- 1 colher de chá de **CAMARÃO VEGANO** SILOS GROUP
- 1 pacote de algas nori
- 1 xícara de arroz para sushi
- 1 xícara de chá de água
- 5 colheres de chá de vinagre de arroz
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 abacaté cortado em cubos
- Gergelim torrado a gosto
- Palitos de cenoura cozida e de pepino sem as sementes
- Molho shoyu a gosto

- Com Levedura Nutricional
- Sem Glúten ou Lactose
- Zero Adição de Açúcar
- Sem Refrigeração

## MODO DE PREPARO

Deixe o arroz lavado de molho por meia hora. Adicione a água e o arroz em uma panela grande, e cozinhe em temperatura média por 25 minutos. Deixe cozinhar até o arroz esteja seco e bem mole.

Acrescente ao arroz o vinagre, o sal e o açúcar, cozinhando em temperatura baixa e mexendo por 5 minutos. Deligue o fogão e deixe o arroz esfriar. Coloque então, cada folha de alga em cima de uma esteira para enrolar sushi revestida de filme plástico, em um pirex retangular.

Adicione 2.5 colheres de sopa de arroz no topo de cada folha de alga formando uma fileira. Em cima do arroz adicione a cenoura e o pepino. Enrole os conteúdos utilizando as esteiras. Refrigere por 15 minutos.

Retire do refrigerador e corte em pedaços do mesmo tamanho. Coloque no topo de cada unidade fatias de abacate, gergelim e camarão a gosto. Sirva com o molho shoyu ou outros molhos de sua preferência.



## PIZZA COM MANJERICÃO, TOMATE, E FRANGO VEGANO

### INGREDIENTES

[CLIQUE AQUI PARA PEDIR OS INGREDIENTES](#)

#### MASSA

- 2.5 xícaras de chá de farinha de trigo
- ¾ de xícara de chá de leite vegetal
- 1.5 colheres de sopa de azeite
- 1 pitada de sal
- 1 sachê de fermento biológico

#### RECHEIO

- 1 colher de sopa de orégano
- 3 colheres de chá de azeite
- 100g de QUEIJO VEGANO SILOS GROUP
- 50g de FRANGO VEGANO SILOS GROUP
- 1 pimentão vermelho cortado
- 3 tomates cortados
- 1 dente de alho
- Folhas de manjericão para decorar

- Com Levedura Nutricional
- Sem Glúten ou Lactose
- Zero Adição de Açúcar
- Sem Refrigeração

### MODO DE PREPARO

#### MASSA

Em uma tigela coloque a farinha de trigo, o azeite, o sal, o leite vegetal e o fermento. Misture até formar uma massa homogênea que não grude na mão. Cubra com um pano úmido por 1 hora.

#### RECHEIO

Cozinhe por 10 minutos em uma panela média com temperatura média o azeite, o alho, o pimentão, os tomates, e o orégano.

Remova os ingredientes e coloque separadamente em um pirex refratário.

#### PREPARAÇÃO FINAL

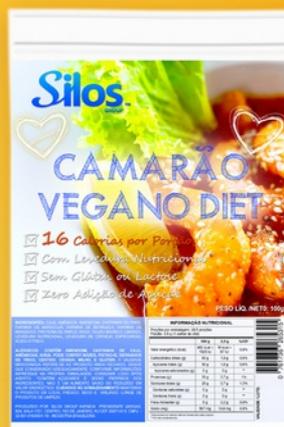
Abra a massa adicionado farinha para não grudar. Em seguida, coloque em uma forma apropriada para pizza. Asse no forno com a temperatura de 180°C, por 25 minutos ou quando a massa já estiver dourada. Remova do forno e cubra com os ingredientes do recheio, tomates fatiados e manjericão para decorar junto com o queijo, e o frango. Leve ao forno e asse por mais 7 minutos ou até ficar dourado. Retire do forno e sirva.



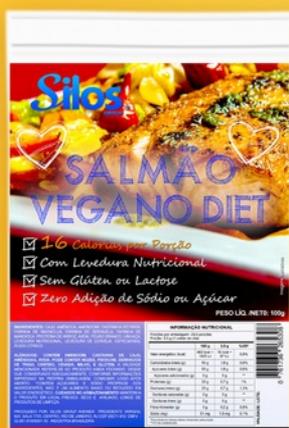
**1504**  
 QUEIJO  
 VEGANO DIET  
 100 G a 1 KG



**1505**  
 BACON  
 VEGANO DIET  
 100 G a 1 KG



**1508**  
 CAMARÃO  
 VEGANO DIET  
 100 G a 1 KG



**1505**  
 SALMÃO  
 VEGANO DIET  
 100 G a 1 KG



**1507**  
 FRANGO  
 VEGANO DIET  
 100 G a 1 KG



**1506**  
 PICANHA  
 VEGANA DIET  
 100 G a 1 KG



**1501**  
 QUEIJO  
 PARMESÃO VEGANO  
 100 G a 1 KG



**1503**  
 QUEIJO PARMESÃO  
 E ALHO VEGANO  
 100 G a 1 KG



**1502**  
 QUEIJO  
 CHEDDAR VEGANO  
 100 G a 1 KG

**SILOSG.COM**  
**SAC@SILOSG.COM**

**SILOS GROUP**

**AV. PRESIDENTE VARGAS, 824**

**1701, CENTRO**

**RIO DE JANEIRO, RJ**

**CEP 20071-912**

**(21) 96779-1304**

Conheça a nossa linha vegana diet.

**Silos**<sup>TM</sup>  
GROUP

[SILOSG.COM](http://SILOSG.COM)

[silogroup.lojaintegrada.com.br](http://silogroup.lojaintegrada.com.br)

**Torta Vegana**

Refogue a cebola e o alho picados com  
azeite e o sal em uma panela, adicione as  
espigas, fiquem brevemente dourados. Em  
seguida, junte em sua liquidificador  
cebola e o alho fritos, pimenta-do-reino e  
pimentão-do-reino e

Lave e misture para uma massa e  
cozine em fogo baixo até o milho  
engrossar.  
Adere ad servir em pratos de sua  
preferência. Também como acompanhamento,  
fritadas, tortas salgadas, casquinhas e  
saladas.