



# Cozinhando "com Panco"

10 receitas veganas para  
você preparar com o

**NOVO**

## VEG SPONGE



250 g  
Pãezinhos Veganos  
Contém aromatizante sintético idêntico ao natural

Foto: Anjolina



# SUMÁRIO

## COMIDINHAS 4

Nachos de pão com páprica picante, guacamole e salsa pico de gallo ..... 5

Pão recheado com cogumelos e creme de queijo vegano com salsa e castanhas tostadas ..... 8

Sanduiche com hambúrguer de abobrinha e vinagrete de pimenta biquinho com tomates verdes ..... 11

## PETISCOS 13

Bruschettas com azeite de ervas, creme de tofu com manjericão e tomates confitados ..... 14

Mini pizzas caprese com creme de tofu ..... 16

Pão em fatias finas tostado com azeite, servido com baba ghanoush e falafel ..... 18

Pão de alho com salsinha ..... 21

## DOCES 23

Sonho com creme de leite de amêndoas e baunilha ..... 24

Mini churros com recheio de doce de leite vegano ..... 26

Mini pastéis de pão com recheio de banana ..... 28



# Descubra o poder de cuidar do mundo com muito sabor

Veg Sponge foi desenvolvido especialmente para pessoas veganas, vegetarianas, flexitarianas e até mesmo pessoas sem restrições alimentares que já amam a famosa versão Egg Sponge.

Sem abrir mão de sabor e maciez, o pãozinho é perfeito para receitas doces, entradinhas e petiscos deliciosos.

## Porque cuidar do mundo pode ser muito saboroso.

Delicie-se com nossas receitas!



# COMIDINHAS





**NACHOS DE PÃO COM  
PÁPRICA PICANTE,  
GUACAMOLE E  
SALSA PICO DE GALLO**

# NACHOS DE PÃO COM PÁPRICA PICANTE, GUACAMOLE E SALSA PICO DE GALLO

**Rendimento:** Rende uma porção para 2 pessoas.

## **Ingredientes – Guacamole:**

- 1 abacate pequeno;
- 1 tomate pequeno e bem maduro;
- 1/2 cebola roxa finamente picada;
- 2 ramos de salsinha picada;
- 1 raminho de coentro picado;
- 1/2 pimenta dedo de moça finamente picada sem sementes;
- 2 colheres de sopa de azeite extravirgem;
- Suco de 2 limões;
- Sal a gosto.

## **Modo de Preparo – Guacamole:**

1. Retire a polpa do abacate e esmague grosseiramente com auxílio de um garfo;
2. Em seguida adicione todos os outros ingredientes e misture muito bem, acerte o sal e leve à geladeira em um pote com tampa para que não escureça.

## **Ingredientes Pico de Galo:**

- 1 tomate pequeno cortado em cubos;
- 2 fatias de abacaxi sem o miolo cortadas em cubos;
- 1/2 cebola roxa cortada em cubos pequenos;
- 1 colher de chá de salsa picada;
- Suco de 1 limão Taiti;
- 3 colheres de sopa de azeite extravirgem;
- Sal a gosto.

## **Modo de Preparo – Pico de Galo:**

1. Misture todos os ingredientes e acerte o sal;
2. Leve à geladeira em um pote tampado até a hora de servir.



## Ingredientes – Nachos:

- 1/2 xícara de azeite;
- 1/2 colher de chá de páprica picante;
- 1 colher de chá de páprica defumada;
- 1/2 colher de chá de Lemon pepperoni;
- Sal à gosto;
- 4 pães Veg Sponge Panco;
- 1/2 colher de chá de sal.

## Modo de Preparo – Nachos:

1. Comece preparando os nachos;
2. Em uma tábua com a ajuda de um rolo de massa (ou uma garrafa de vidro limpa), amasse as fatias até ficarem fininhas e guarde em um saquinho (ou pote) fechado para não ressecar;
3. Faça pilhas de 6 fatias do pão amassado e com uma faca grande corte-as em X, formando 4 mini fatias em formato de nachos para cada pão;
4. Faça isso com todas as fatias de pão e reserve.
5. Misture o azeite com os demais ingredientes, formando uma espécie de tinta.
6. Em uma assadeira antiaderente ou com papel manteiga, coloque as fatias de pão e regue uniformemente com a mistura de azeite e especiarias;
7. Espalhe delicadamente com as mãos para que todos os pedacinhos de pão fiquem temperados e leve para assar em forno baixo (180 graus) por Aproximadamente 30 minutos;
8. Mexa e revire as fatias a cada 5 minutos para que todas tostem uniformemente. Quando os pães estiverem sequinhos, dourados e crocantes o nossos nachos estarão prontos;
9. Tire do forno e espere que fiquem em temperatura ambiente. Então você pode guardá-los em um pote com tampa para comer como aperitivo quando quiser ou servir com o seu guacamole e pico de gallo previamente preparados.

A top-down view of three round, golden-brown bread rolls filled with a mixture of sautéed mushrooms, a white creamy sauce, and roasted chestnuts. The rolls are arranged on a rustic wooden cutting board. Several whole roasted chestnuts are scattered around the rolls. A sprig of fresh green parsley lies to the left of the top roll. In the bottom right corner, a small glass bowl is filled with more fresh parsley. A dark-handled knife is partially visible at the bottom of the board. The background is a light grey textured surface with some green paper scraps.

**PÃO RECHEADO  
COM COGUMELOS  
E CREME DE QUEIJO  
VEGANO COM SALSA  
E CASTANHAS TOSTADAS**

# PÃO RECHEADO COM COGUMELOS E CREME DE QUEIJO VEGANO COM SALSA E CASTANHAS TOSTADAS

**Rendimento: 8 unidades.**

## **Ingredientes – Creme de Queijo:**

- 200g de queijo muçarela vegana ralada;
- 100g de creme de leite vegano;
- 100g de requeijão vegano;
- 1 colher de sopa de vinagre branco;
- 2 colheres de sopa de azeite extra virgem;
- 1 pitada de noz moscada;
- Pimenta do reino e sal a gosto.

## **Modo de Preparo – Creme de Queijo:**

1. Misture todos os ingredientes formando uma espécie de patê, acerte o sal, a pimenta e reserve.

## **Ingredientes – Cogumelos Salteados:**

- 1 e 1/2 xícara de shimeji branco;
- 1 e 1/2 xícara cogumelos paris cortado em fatias;
- 2 dentes de alho ralados;
- 2 colheres de sopa de azeite;
- Sal a gosto;
- Castanha de caju tostada e salsinha picada para finalizar.

## **Modo de Preparo – Cogumelos Salteados:**

1. Em uma frigideira antiaderente, adicione o azeite os dentes de alho ralados e leve ao fogo até que o alho comece a dourar;
2. Acrescente os cogumelos e salteie até que eles fiquem levemente dourados e bem brilhosos;
3. Acerte o sal e reserve.



## Ingredientes – Finalização:

- 8 pães Veg Sponge Panco.

## Modo de Preparo – Finalização:

1. Para a montagem corte a parte superior dos pães como se fossem tampinhas, e com ajuda de uma colher pressione o seu miolo para fazer um buraco até formar uma espécie de cumbuquinha;
2. Recheie com uma colherada de creme de queijo, e sobre ele os cogumelos salteados;
3. Repita isto com todos os pães e leve ao forno a 220 graus por 15 minutos, ou até que os pães fiquem levemente tostados;
4. Finalize com a salsinha e as castanhas tostadas e sirva ainda quente.

**OBS.:** Este preparo acompanha muito bem todo tipo de salada.



A top-down view of two sandwiches on a woven, light-brown plate. The sandwiches are made with golden-brown, round buns. The top sandwich is open, revealing a thick, golden-brown fried eggplant patty, fresh green lettuce, and several slices of bright red tomato. A piece of light-colored parchment paper is tucked under the sandwich. In the background, a white plate with a blue rim holds another sandwich and a green leafy vegetable. The table surface is grey with green leaf patterns. A green semi-transparent banner at the bottom left contains white text.

**SANDUÍCHE COM  
HAMBÚRGUER  
DE ABOBRINHA  
E VINAGRETE  
DE PIMENTA  
BIQUINHO COM  
TOMATES VERDES**

# SANDUÍCHE COM HAMBÚRGUER DE ABOBRINHA E VINAGRETE DE PIMENTA BIQUELHO COM TOMATES VERDES

**Rendimento:** 4 sanduíches.

## **Ingredientes – Hambúrguer de Abobrinha:**

- 1 xícara de grão de bico já cozido e drenado (pode ser em conserva);
- 1/2 xícara de abobrinha italiana ralada (80g +-);
- 1 cebola pequena finamente picada;
- 1 dente de alho finamente picado;
- 3 colheres de sopa de farinha de aveia;
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça;
- 1 ramo de salsinha picado;
- 1 pitada de orégano;
- Sal a gosto.

## **Modo de Preparo – Hambúrguer de Abobrinha:**

1. Bata o grão de bico com todos os ingredientes, com exceção a abobrinha ralada, no processador até obter uma massa homogênea e modelável;
2. Agora adicione a abobrinha à massa e misture com as mãos;
3. Faça bolinhas de 100g cada e amasse formando discos, e reserve na geladeira.

## **Ingredientes – Vinagrete:**

1. Misture todos os ingredientes e acerte o sal;
2. Leve à geladeira até a hora de servir.

## **Ingredientes – Finalização:**

- 4 pães Veg Sponge Panco.

## **Modo de Preparo – Finalização:**

1. Em uma frigideira antiaderente grelhe os hambúrgueres com um fio de óleo até que os dois lados fiquem dourados e com uma crosta crocante.
2. Corte o pão ao meio e toste na frigideira;
3. Agora é só montar o sanduíche. Neste foi utilizado alface e tomate na, mas você pode montar da maneira que sua criatividade mandar;
4. Sirva junto com o vinagrete de tomates e pimenta. Esta receita acompanha muito bem uma soda italiana de limão siciliano.





# PETISCOS

A top-down view of six bruschettas arranged on a wooden cutting board. Each bruschetta consists of a slice of toasted bread topped with a thick layer of white tofu cream, several confit tomatoes (which are soft and wrinkled), and fresh basil leaves. The tomatoes are still attached to their green stems. The bruschettas are placed on a piece of light-colored parchment paper. A green leaf-shaped graphic is overlaid on the bottom left of the image, containing the recipe title in white text. The page number '14' is located in the bottom right corner, next to a small white flower icon.

**BRUSCHETTAS COM  
AZEITE DE ERVAS,  
CREME DE TOFU COM  
MANJERICÃO E  
TOMATES CONFITADOS**

# BRUSCHETTAS COM AZEITE DE ERVAS, CREME DE TOFU COM MANJERICÃO E TOMATES CONFITADOS

**Rendimento: 12 Bruschettas**

## **Ingredientes – Azeite de Ervas:**

- 1 colher de sopa de manjericão fresco (dois raminhos);
- 1 colher de sopa de salsinha fresca (dois raminhos);
- 1 colher de chá de tomilho fresco (dois raminhos);
- 1/2 dente de alho;
- 1 xícara de azeite;
- 1 pitada de sal.

## **Modo de Preparo – Azeite de Ervas:**

1. Em um liquidificador, leve todos os ingredientes do azeite de ervas e bata tudo com leves pulsadas para picar as ervas e tingir o azeite. Também pode ser feito com um mixer.

## **Ingredientes – Creme de Tofu:**

- 200g de tofu;
- 1 colher de sopa de manjericão fresco (1 raminho);
- 1 boa pitada de pimenta do reino moída na hora;
- 1/2 colher de chá de sal.

## **Modo de Preparo – Creme de Tofu:**

1. Bata todos os ingredientes em um liquidificador, ou mixer, até obter uma pasta homogênea.

## **Ingredientes – Tomates Confitados:**

- 300g de tomatinhos rama ou sweet grape;
- 1 xícara de azeite;
- 5 dentes de alho com casca.

## **Modo de Preparo – Tomates Confitados:**

1. Em uma assadeira pequena, coloque os tomates, os dentes de alho e regue com o azeite até que os tomates fiquem meio submersos;
2. Leve ao forno baixo por aproximadamente 25 minutos à 200 graus;

## **Ingredientes – Finalização:**

- 3 pães Veg Sponge Panco.

## **Modo de Preparo – Finalização:**

1. Corte o pão em 3 fatias grossas, regue com azeite de ervas, coloque uma colher de sopa de creme de tofu e cubra com os tomates confitados;
2. Leve ao forno por 10 minutos à 250 graus;
3. Sirva!



A top-down view of five mini Caprese pizzas arranged on a wooden cutting board. Each pizza is made on a round slice of toasted bread and is topped with several slices of red tomato, dollops of white cream, and fresh green basil leaves. The pizzas are arranged in a slightly overlapping pattern. A single basil leaf is also placed on the board between the top two pizzas. The background shows a white surface and a blue textured cloth.

**MINI PIZZAS  
CAPRESE COM  
CREME DE TOFU**

# MINI PIZZAS CAPRESE COM CREME DE TOFU

**Rendimento: 8 mini pizzas**

**Ingredientes – Creme de Tofu:**

- 200g de tofu;
- 100g de requeijão vegano;
- 1 colher de sopa de manjericão (1 raminho);
- 1/2 colher de chá de pimenta do reino;
- 1 colher de sopa de azeite;
- 1 colher de chá de orégano;
- 1/2 colher de chá de sal.

**Modo de Preparo – Creme de Tofu:**

1. Em um liquidificador, misture todos os ingredientes do creme de tofu e bata tudo. Também pode ser feito com um mixer.

**Ingredientes:**

- 300g de tomatinhos cereja;
- Folhas de manjericão fresco para finalizar;
- 4 pães Veg Sponge Panco.

**Modo de Preparo:**

1. Corte os pães ao meio na longitudinal, formando dois discos para cada pão;
2. Corte os tomatinhos cereja ao meio, ou em 4 partes os que forem maiores e coloque sobre o pão;
3. Adicione 4 pequenas colheradas do creme de tofu, formando bolinhas;
4. Coloque as mini pizzas em uma assadeira grande coberta com papel manteiga antiaderente;
5. Leve ao forno por 15 a 220 graus, ou até que os pães fiquem levemente tostados;
6. Finalize com os raminhos de manjericão e sirva.



**PÃO EM FATIAS FINAS  
TOSTADO COM AZEITE,  
SERVIDO COM BABA  
GHANOUSH E FALAFEL**

# PÃO EM FATIAS FINAS TOSTADO COM AZEITE, SERVIDO COM BABA GHANOUSH E FALAFEL

**Rendimento:** Rende uma porção para 4 pessoas

## Ingredientes – Baba Ganoush:

- 3 berinjelas grandes;
- 3 colheres de sopa de tahine;
- 1 cabeça de alho inteira;
- Suco de 1 limão grande;
- Salsinha fresca picada para finalizar;
- 1 fio de azeite.

## Modo de Preparo – Baba Ganoush:

1. Lave as berinjelas e coloque-as em uma assadeira;
2. Embrulhe a cabeça de alho com papel alumínio e coloque-a ao lado das berinjelas;
3. Leve a assadeira ao forno por 25 minutos à 250 graus, ou até que a casca comece a tostar, e reserve;
4. Quando estiver fria o suficiente para ser manuseada, retire a ponta da berinjela com uma faca, faça um corte de uma ponta à outra e retire a polpa com a ajuda de uma colher;
5. Em um liquidificador esprema a cabeça de alho assada para obter a sua polpa, adicione a polpa da berinjela, o suco de limão e a tahine, e bata até obter uma mistura cremosa;
6. Acerte o ponto com sal e pimenta e sirva em um recipiente coberto com um fio de azeite e salsinha picada.

## Ingredientes – Falafel:

- 300 g de grão de bico cozido (pode ser em conserva escorrido);
- 1 cebola média;
- 2 dentes de alho;
- 1/2 colher de chá de fermento em pó;
- 1 ramo de salsinha;
- 1 ramo de hortelã;
- 1 colher de sopa de gergelim;
- 1/2 colher de chá de pimenta síria;
- 1/4 colher de chá de páprica picante;
- Sal à gosto;
- Pimenta à gosto;
- Óleo (o suficiente para fritar).



## Modo de Preparo – Falafel:

1. Em um processador bata o grão de bico já cozido e drenado junto da cebola e o alho até obter uma pasta homogênea;
2. Adicione os demais ingredientes e bata novamente para misturá-los à essa pasta;
3. Com a ajuda de duas colheres de sopa forme bolinhas;
4. Em uma panela com o óleo quente frite as bolinhas até dourar, e coloque para escorrer sobre o papel toalha e sirva na hora.

## Ingredientes – Pão Tostado com Azeite:

- 8 pães Veg Sponge Panco;
- Azeite extravirgem.

## Modo de Preparo – Pão Tostado com Azeite:

1. Corte os pães em três fatias paralelas a base do pão;
2. Em uma tábua com a ajuda de um rolo de massa (ou uma garrafa de vidro limpa), amasse as fatias até ficarem fininhas e guarde em um saquinho (ou pote) fechado para não ressecar;
3. Repita este processo com todas das fatias de pão.
4. Agora em uma frigideira bem quente, coloque um fio de azeite e toste ligeiramente as duas faces de cada fatia de pão e reserve novamente em um saquinho ou em um pote com tampa.
5. Sirva acompanhado do baba ghanoush, o falafel, limão e azeite.





# PÃO DE ALHO COM SALSINHA



# PÃO DE ALHO COM SALSINHA

**Rendimento:** 6 pães de alho

## **Ingredientes:**

- 100g de Maionese vegana;
- 100g de Requeijão vegano;
- 100g de Queijo mussarela vegana ralado;
- 2 dentes de alho ralados;
- 1 colher de sopa de Salsinha picada;
- 1 colher de chá de mostarda em grãos;
- Sal e pimenta do reino à gosto;
- 6 pães Veg Sponge Panco.



## **Modo de Preparo:**

1. Misture todos os ingredientes, com exceção do pão, até formar uma pasta grossa;
2. Faça cortes na face superior dos pães, sem chegar até a base, formando uma espécie de jogo da velha, e com uma colher de chá preencha todos os cortes dos pães com o creme de queijo e alho;
3. Leve-os ao forno pré-aquecido a 220 graus por 15 minutos ou até que o pão comece a apresentar pontos tostados.
4. Sirva quente.



**DOCES**

**SONHO COM  
CREME DE LEITE  
DE AMÊNDOAS  
E BAUNILHA**



# SONHO COM CREME DE LEITE DE AMÊNDOAS E BAUNILHA

**Rendimento: 8 sonhos**

## **Ingredientes do creme:**

- 2 xícaras de leite vegetal;
- 5 colheres de sopa amido de milho;
- 1 xícara de açúcar cristal ou refinado;
- 2 gotas de corante alimentício amarelo gema;
- 1 colher de chá de essência de baunilha a gosto.

**Nota:** Caso o leite vegetal for sabor baunilha, não é necessário adicionar a essência de baunilha ao preparo.

## **Modo de Preparo do creme:**

1. Em uma panela, dissolva o amido de milho no leite vegetal;
2. Adicione os demais ingredientes e leve ao fogo baixo até levantar fervura, mexendo sempre, até obter uma consistência cremosa.

## **Ingredientes:**

- 1 pacote Veg Sponge Panco (8 pães)
- Açúcar impalpável para polvilhar

## **Modo de Preparo para finalização:**

Corte os pães ao meio, recheie com o creme e polvilhe com açúcar impalpável.



# MINI CHURROS COM RECHEIO DE DOCE DE LEITE VEGANO





# MINI CHURROS COM RECHEIO DE DOCE DE LEITE VEGANO

**Rendimento:** 24 rolinhos de churros

## Ingredientes – Doce de Leite Vegano:

- 800 ml de leite de coco (4 vidrinhos);
- 1 xícara de açúcar demerara;
- 1 colher de chá de essência de baunilha;
- 1 pitada de sal;
- 3 colheres de sopa de amido de milho.

**Rende 24 rolinhos de churros.  
Cada pão com 3 fatias.**

## Modo de Preparo – Doce de Leite Vegano:

1. Em uma leiteira adicione o leite de coco, o amido de milho e misture bem com a ajuda de um fouet. Aqueça em fogo baixo;
2. Em outra panela, coloque o açúcar demerara para caramelizar em fogo baixo por cerca de 7 minutos, mexendo de vez em quando para não queimar, e jogue o leite de coco quente;
3. Mexa sem parar, agora com o fogo alto, por aproximadamente 25 minutos ou até o líquido reduzir pela metade;
4. Desligue o fogo e agora adicione o extrato de baunilha e a pitada de sal;
5. Bata com fuet ou batedeira até o doce ficar mais fofo e cremoso;
6. Coloque em um pote higienizado e leve à geladeira até a hora de utilizar.

## Ingredientes – Mini Churros:

- 1 Pacote de Veg Sponge Panco (8 pães);
- 1 xícara de açúcar refinado;
- 1 colher de chá de canela em pó;
- 24 palitos de dente.

## Modo de Preparo – Mini Churros:

1. Corte o pão na longitudinal em 3 fatias;
2. Em uma tábua com a ajuda de um rolo de massa (ou uma garrafa de vidro limpa), amasse as fatias até ficarem fininhas e guarde em um saquinho fechado para não ressecar;
3. Coloque o recheio de doce de leite vegano na fatia do pão e enrole como um rocambole. Espete um palito de dentes para prender o rolinho;
4. Em uma panela com óleo quente, frite os rolinhos por imersão até dourar levemente e deixe escorrer em papel toalha;
5. Retire os palitinhos, passe os rolinhos na mistura de açúcar com canela e está pronto. Se preferir, pode servir o doce de leite vegano em um potinho para mergulhar os rolinhos.

**MINI PASTÉIS  
DE PÃO COM  
RECHEIO DE  
BANANA**



# MINI PASTÉIS DE PÃO COM RECHEIO DE BANANA

**Rendimento:** 24 mini pastéis

## Ingredientes:

- 500g de banana picada em cubos;
- 1 xícara de água;
- 4 colheres de açúcar demerara;
- 1 colher de chá de canela;
- 1 colher de chá de chia;
- 1 xícara de açúcar cristal;
- 1 Pacote de Veg Sponge Panco (8 pães).

## Modo de Preparo:

1. Em uma panela em fogo alto, adicione a água e o açúcar e mexa até que o açúcar se dilua por completo;
2. Em seguida adicione a banana picada, a canela e a chia;
3. Mexa bem e deixe cozinhar por uns 5 minutos, mexendo de vez em quando.

A intenção é fazer um doce de banana mais rústico, conservando alguns pedaços da fruta.

4. Reserve na geladeira;
5. Enquanto o doce esfria, Corte o pão na longitudinal em 3 fatias;
6. Em uma tábua com a ajuda de um rolo de massa (ou uma garrafa de vidro limpa), amasse as fatias até ficarem fininhas e guarde em um saquinho (ou pote) fechado para não ressecar;
7. Recheie com o doce de banana e umedeça as bordas da massa com um pincel e água;
8. Feche com se fosse um pastel pressionando bem as bordas, passe mais um pouco de água na face superior e polvilhe com açúcar cristal;
9. Em uma assadeira, leve ao forno por 10 minutos ou até que o pão fique levemente dourado, e sirva.



