

# Escola Vegana

## MENU

### RECEITA 1

Cuscuz de quinoa com legumes e ervilha fresca

### RECEITA 2

Panqueca de feijão fradinho

com recheio de couve-flor, nozes e abobrinha com molho de tomate

### RECEITA 3

Purê de feijão fradinho

com legumes assados

### RECEITA 4

Macarrão com pesto de ervilha

### RECEITA 5

Tapioca rústica de inhame

(com hommus de feijão fradinho e rúcula)

### RECEITA BÔNUS

Chocolate quente nutritivo

Desenvolvido pela nutricionista:

Natália Mendes e Chede

CRN3 46209



## LISTA DE COMPRAS DA SEMANA

PRODUTO	VALOR	COMPRA	CUSTO PARA SEMANA
Ervilha congelada	3,40 (300g)	300g	3,40
Feijão fradinho	8,00 (kg)	500g	4,00
Quinoa	25,00 (kg)	150g	3,80
Macarrão sem glúten	5,40	½ pct	2,70
Nozes	64,00 (kg)	100g	6,40
Castanha do Pará	75,00 (kg)	50g	3,75
Uva passa	16,00 (kg)	100g	1,60
Inhame	4,80 (kg)	6 unidades	4,80
Cenoura	4,00 (kg)	3 unidades	2,00
Abobrinha	3,00 (kg)	2 unidades	1,50
Couve-flor	3,50 (unid)	1 unidade	3,50
Brócolis	3,50 (unid)	1 unidade	3,50
Tomate	6,00 (kg)	2 unidades	2,00
Rúcula	3,00 (maço)	1 maço	3,00
Manjeriço	2,00 (maço)	1 maço	2,00
Salsinha	2,00 (maço)	1 maço	2,00
Coco seco	6,80 (kg)	1/2 unidade	4,20
Cacau em pó	12,00 (kg)	50g	0,60
Melado de cana	6,00 (200g)	50g	1,50
Canela em pó	3,15 (30g)	10g	1,05
Alho	13,40 (kg)	2 unidades	1,40
Cebola roxa	8,00 (kg)	1 unidade	1,20
Cominho em pó	4,30 (40g)	10g	1,10
Pimenta do reino	7,15 (40g)	10g	1,78
Páprica defumada	3,00 (20g)	10g	1,50
Gengibre em pó	3,50 (30g)	10g	1,15
Curry em pó	2,60 (30g)	10g	0,85
Açafrão em pó	3,50 (30g)	10g	1,15
<b>TOTAL</b>			<b>R\$ 67,43</b>
	<i>Preços sujeitos a alteração. Pesquisa realizada em Curitiba maio/2018</i>		

# Cuscuz de quinoa com legumes e ervilha fresca

## MODO DE PREPARO

1. Escorra e lave a quinoa numa peneira, coloque numa panela com 1 xícara de água e uma pitada de sal e deixe cozinhar até secar toda a água
2. Refogue a cebola numa frigideira com 1 colher de azeite
3. Junte o curry e em seguida as ervilhas, a cenoura e a abobrinha, e refogue por 5 minutos
4. Acrescente a quinoa já cozida, acerte o sal e refogue por mais 1-2 minutos
5. Desligue o fogo, acrescente a salsinha e as passas e tempere com suco de limão
6. Pode ser servido morno ou frio

**Tempo de preparo: 20 minutos**

**Rendimento: 2 porções**

## INGREDIENTES

- ½ xícara de quinoa (grão) deixada de molho por 12h
- 1 xícara de ervilha fresca ou congelada
- 1 abobrinha pequena cortada em cubinhos
- 1 cenoura cortada em cubinhos
- 2 colheres de sopa (cheias) de uva passa
- ½ cebola roxa picadinha
- salsinha fresca picadinha
- azeite extra-virgem
- curry em pó
- sal integral

## Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético 360Kcal

Carboidratos 41,6g 14%

Proteínas 7,4g 10%

Gorduras totais 6,7g 12%

Gordura Saturada 0,9g 4%

Fibra Alimentar 8g 32%

Cálcio 70mg 7%

Ferro 2,6mg 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

# Panqueca de feijão fradinho

## MODO DE PREPARO:

(panquecas)

1. Escorra o feijão, coloque no liquidificador, acrescente 1 xícara de água ou leite vegetal, sal e bata até obter uma mistura homogênea
2. Unte uma frigideira antiaderente com um fio de azeite e despeje 1 concha pequena da massa, espalhando bem por toda a superfície
3. Deixe em fogo baixo por cerca de 2 minutos ou até estar pronta para virar
4. Deixe cozinhar mais 1 minuto do outro lado
5. Retire e refaça o processo até acabar a massa (rende de 4 a 6 panquecas)

(recheio)

1. Passe a couve-flor e as nozes no processador até ficarem bem picadinhas
2. Coloque numa tigela, adicione 2 colheres de azeite extra-virgem, 1 colher de chá de sal, 1/2 colher de páprica defumada, 2 dentes de alho picadinhos e misture bem
3. Despeje essa mistura numa assadeira e leve ao forno médio por 25 minutos, mexendo a cada 10 minutos pelo menos
4. Numa panela, coloque os tomates picados e a abobrinha, tempere com sal e orégano e deixe cozinhar por 5 minutos
5. Junte a mistura que estava no forno

(montagem)

1. Coloque o recheio nas panquecas, distribua numa assadeira e cubra com molho de tomate
2. Leve ao forno para aquecer

Sugestões de acompanhamento: salada verde ou arroz com brócolis

**Tempo de preparo: 50 minutos**

**Rendimento: 4-6 panquecas**

## INGREDIENTES

- 1 xícara de feijão fradinho, deixado de molho por 12h
- 2 xícaras de couve-flor picada
- ½ xícara de nozes
- 2 tomates
- 1 xícara de molho de tomate caseiro
- 1 abobrinha pequena cortada em cubinhos
- 2 dentes de alho
- sal integral
- cominho, páprica defumada, orégano e pimenta do reino
- azeite extra-virgem

## Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético 460kcal

Carboidratos 56g 19%

Proteínas 20g 19%

Gorduras totais 22g 40%

Gordura Saturada 2,6g 12%

Fibra Alimentar 20g 80%

Cálcio 142mg 14%

Ferro 4,8mg 34%

(\*)% 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

# Purê de feijão fradinho (com legumes assados)

## MODO DE PREPARO:

(vegetais assados)

1. Lave as cenouras com uma escovinha e corte em 2 ou 4 (sentido do comprimento)
2. Corte o brócolis em pedaços e coloque numa assadeira untada com azeite, junto com as cenouras
3. Tempere com sal, pimenta do reino, regue com azeite e leve ao forno médio por cerca de 30 minutos

(purê)

1. Bata no liquidificador o feijão cozido (sem caldo) com o alho assado, 1 colher de azeite, sal, cominho, açafão e pimenta do reino
2. Leve ao fogo para aquecer

**Tempo de preparo: 50 minutos**

**Rendimento: 2 porções**

## INGREDIENTES

- 1 xícara de feijão fradinho cozido
- 1 cabeça de alho assada
- 2 cenouras grandes ou 4 pequenas
- 1 brócolis
- azeite de oliva extra-virgem
- sal integral
- cominho, pimenta do reino, açafão

## Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético	230kcal	
Carboidratos	28g	10%
Proteínas	8g	11%
Gorduras totais	8g	15%
Gordura Saturada	0,2g	1%
Fibra Alimentar	11,8g	47%
Cálcio	78mg	3%
Ferro	2,2mg	16%

(\*)% 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

# Macarrão com pesto de ervilha

## MODO DE PREPARO:

1. Descongele a ervilha no vapor
2. Bata metade da ervilha no liquidificador com os demais ingredientes, adicionando água se necessário
3. Acrescente o restante da ervilha ao molho
4. Sirva com a massa cozida, quente ou frio

**Tempo de preparo: 20 minutos**

**Rendimento: 2 porções**

-

## INGREDIENTES:

- 1 xícara de ervilha fresca congelada
- 1 xícara de folhas de manjeriço
- 1/4 de xícara castanhas ou sementes de girassol ou abóbora sem casca
- 1/4 de xícara de azeite de oliva extra-virgem
- sal integral
- massa integral ou sem glúten

## Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético	520kcal	
Carboidratos	55g	18%
Proteínas	7,9g	11%
Gorduras totais	33g	60%
Gordura Saturada	6g	27%
Fibra Alimentar	5,5g	22%
Cálcio	55mg	6%
Ferro	1,8mg	13%

(\*)% 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

# Tapioca rústica de inhame

## (com hommus de feijão fradinho e rúcula)

### MODO DE PREPARO:

(tapioca)

1. Descasque e rale os inhames
2. Tempere com sal
3. Distribua metade em uma frigideira untada com azeite
4. Cozinhe em fogo baixo até dourar a parte de baixo, então vire e deixe dourar o outro lado
5. Faça o mesmo com o restante do inhame (rende 2 tapiocas)

(hommus)

1. Bata o feijão no liquidificador com o suco de limão, azeite, alho, tahine, sal e temperos até formar uma pasta, adicionando água aos poucos

**Tempo de preparo: 15 minutos**

**Rendimento: 2 porções**

### INGREDIENTES

- 4 inhames médios
- ½ xícara de feijão fradinho cozido
- 1 dente de alho
- suco de ½ limão
- 1 colher de sopa de tahine (opcional)
- sal, cominho, pimenta do reino, açafrão
- rúcula

### Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético	312Kcal	
Carboidratos	56g	19%
Proteínas	8g	11%
Gorduras totais	7g	13%
Gordura Saturada	0,8g	4%
Fibra Alimentar	12,4g	50%
Cálcio	176mg	18%
Ferro	2,4mg	17%

(\*)% 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

# Chocolate quente nutritivo

## MODO DE PREPARO:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador e leve ao fogo para aquecer

**Tempo de preparo: 5 minutos (+ 10 para cozinhar o inhame)**

**Rendimento: 2 porções**

## INGREDIENTES

- 2 xícaras de leite vegetal (coco, amêndoas ou outro)
- 1 inhame pequeno, sem casca, cozido
- 1 colher de cacau em pó
- 1 colher de melado ou açúcar de coco ou açúcar mascavo
- canela e gengibre em pó (opcional)

## Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético 220Kcal

Carboidratos	30g	12%
Proteínas	2,5g	5%
Gorduras totais	12g	15%
Gordura Saturada	10g	14%
Fibra Alimentar	4,8g	23%
Cálcio	35mg	3%
Ferro	0,8mg	6%

(\*)% 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



Nutricionista e culinária  
especializada em dietas vegetarianas e  
veganas

**INSTAGRAM:** @nataliachede