

Escola Vegana

MENU

SEGUNDA-FEIRA

Salada de quinoa com beterraba e castanhas

TERÇA-FEIRA

Hambúguer de lentilha rosa e quinoa

QUARTA-FEIRA

Kitchari de arroz cateto e lentilha rosa

QUINTA-FEIRA

Pastel assado (massa de inhame)

SEXTA-FEIRA

Crepe de lentilha rosa com recheio de milho, brócolis e requeijão de inhame

RECEITA BÔNUS

Cookies nutritivos de chocolate

Desenvolvido pela nutricionista:
Natália Mendes e Chede
CRN3 46209



LISTA DE COMPRAS DA SEMANA

Produto	Valor	COMPRA	CUSTO PARA SEMANA
Lentilha rosa	18,00 (kg)	300g	5,45
Quinoa	20,00 (kg)	200g	4,00
Farinha de grão de bico	15,00 (kg)	150g	2,30
Aveia	6,00 (kg)	250g	1,50
Arroz cateto integral	8,50 (kg)	150g	1,30
Cacau em pó	5,00 (200g)	50g	1,25
Linhaça dourada	8,00 (kg)	100g	0,80
Castanha do Pará	60,00 (kg)	150g	9,00
Açúcar mascavo	9,00 (kg)	100g	0,90
Inhame	4,50 (kg)	6 unid	5,40
Beterraba	2,20 (kg)	1 unid	0,45
Couve-flor	3,00 (unid)	1 unid	3,00
Brócolis	3,00 (unid)	1 unid	3,00
Tomate	6,80 (kg)	1 unid	1,30
Milho	1,00 (unid)	1 unid	1,00
Óleo de coco	16,00 (200ml)	100ml	8,00
Hortelã	2,00 (unid)	1 unid	2,00
Salsinha	2,00 (unid)	1 unid	2,00
Cominho em pó	3,75 (15g)	10g	2,50
Açafrão em pó	4,30 (15g)	10g	2,80
Azeite de oliva extra-virgem	22,00 (500ml)	100ml	4,40
Bicarbonato de sódio	2,00 (200g)	10g	0,20
TOTAL			R\$ 62,55
	<i>Preços sujeitos a alteração. Pesquisa realizada em Curitiba Setembro 2018</i>		

Salada de quinoa com beterraba e castanhas

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes e deixe descansar por 1h antes de servir

Sugestão de acompanhamento: salada verde

Tempo de preparo: 10 min (+ 1h de descanso)

Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de quinoa cozida
- 1 beterraba pequena ralada fina
- 8-10 unidades de castanha do Pará picada
- hortelã e salsinha picada
- suco de 1 limão
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra-virgem

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético 252 Kcal

Carboidratos 15,2g 5%

Proteínas 5,3g 7%

Gorduras totais 20g 36%

Gordura Saturada 4,3g 20%

Fibra Alimentar 3,8g 15%

Cálcio 52mg 5%

Ferro 1,7mg 12%

(*% 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)

Hambúrguer de lentilha rosa, quinoa e brócolis

MODO DE PREPARO:

1. Escorra a lentilha numa peneira, coloque numa panela, cubra com água e cozinhe por 5 minutos
2. Escorra novamente e deixe esfriar um pouco
3. Numa frigideira, refogue a cebola com um fio de azeite por 1 minuto
4. Coloque no processador a lentilha cozida e os demais ingredientes, inclusive a cebola, e bata até obter uma massa
5. Molde os hambúrgueres com as mãos e grelhe numa frigideira untada com azeite ou óleo de coco

Tempo de preparo: 20 min

Rendimento: 6 unidades

INGREDIENTES

- 1 xícara de lentilha rosa crua, hidratada por 8h
- 1 xícara de quinoa cozida
- 1 xícara de brócolis cozido no vapor
- ½ inhame cozido no vapor
- ½ cebola roxa picada
- sal e pimenta do reino á gosto

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético 135kcal

Carboidratos	24g	8%
Proteínas	8,5g	11%
Gorduras totais	0,8g	1%
Gordura Saturada	0,1 g	0%
Fibra Alimentar	4,3g	17%
Cálcio	21,6mg	2%
Ferro	2,5 mg	18%

(*)% 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

Kitchari de arroz cateto e lentilha rosa

MODO DE PREPARO:

1. Escorra o arroz e a lentilha numa peneira
2. Numa panela, refogue a cebola com 1 colher de óleo de coco por 1 minuto
3. Junte o cominho e o açafrão em pó
4. Coloque o inhame picado, a couve-flor, o arroz e a lentilha rosa, acrescente 4 xícaras de água e tempere com sal
5. Deixe cozinhar por cerca de 30 minutos, até o ponto de um arroz cremoso

Tempo de preparo: 40 min

Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

- ¾ de xícara de arroz cateto integral, deixado de molho por 12h
- 1 xícara de lentilha rosa, deixada de molho por 12h
- 2 inhames pequenos, sem casca, cortados em cubinhos
- 1 xícara de couve-flor picada em floretes
- ½ cebola roxa picadinha
- ½ colher de chá de cominho em pó
- ½ colher de chá de açafrão em pó
- sal á gosto

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético	650kcal	
Carboidratos	130g	43%
Proteínas	30,5g	41%
Gorduras totais	4g	7%
Gordura Saturada	0,8g	4%
Fibra Alimentar	18g	72%
Cálcio	75mg	8%
Ferro	7mg	50%

(*)% 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

Pastel assado (massa de inhame, sem glúten)

MODO DE PREPARO:

(massa)

1. Amasse os inhames cozidos numa tigela
2. Junte a farinha de linhaça, de grão de bico e de aveia
3. Adicione 2 colheres de sopa de azeite e 1 colher de chá de sal
4. Misture e amasse com as mãos, até obter uma massa – deixe descansar por 15 minutos
5. Numa superfície lisa, polvilhe um pouco de farinha de grão de bico ou linhaça
6. Reparta a massa em 6-8 bolas e abra uma de cada vez, com ajuda de um copo ou rolo (veja as figuras abaixo)

(recheio)

1. Num processador, bata a couve-flor e as castanhas até estarem moídas
2. Numa frigideira, refogue 1 dente de alho picado em 1 colher de azeite
3. Adicione a mistura de couve-flor e castanhas, tempere com cominho, sal e pimenta do reino á gosto e refogue por mais 5 minutos
4. Junte 1 tomate picadinho e deixe cozinhar por mais 5 minutos
5. Espere essa mistura esfriar e recheie os pastéis
6. Pincele a parte de cima deles com azeite e, se quiser, salpique gergelim
7. Asse em forno médio por cerca de 20 minutos ou até estarem dourados



Tempo de preparo: 30 min

Rendimento: 8 unidades

INGREDIENTES

- 2 inhames cozidos
- 4 colheres de sopa de farinha de grão de bico
- 4 colheres de sopa de aveia
- 3 colheres de sopa de farinha de linhaça dourada
- 1 xícara de couve-flor em floretes
- 10 unidades de castanha do Pará
- 1 tomate
- 1 dente de alho
- 3 colheres de sopa de azeite
- sal, cominho e pimenta do reino á gosto

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético	154kcal	
Carboidratos	19,8g	7%
Proteínas	4,3 g	6%
Gorduras totais	6,8g	12%
Gordura Saturada	1,2g	5%
Fibra Alimentar	4,5g	18%
Cálcio	31,7mg	3%
Ferro	1,2mg	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

Crepe de lentilha rosa

com recheio de brócolis, milho e requeijão de inhame

MODO DE PREPARO:

(crepe)

1. Escorra as lentilhas e coloque no liquidificador
2. Acrescente $\frac{1}{2}$ xícara de água, a farinha de linhaça e um pouco de sal, e bata até obter uma massa
3. Unte uma frigideira com um pouco de azeite, aqueça e coloque metade da massa
4. Deixe por cerca de 2 minutos em fogo baixo, até perceber que consegue virar o crepe
5. Vire e deixe cozinhar mais 2 minutos do outro lado
6. Retire da frigideira, coloque o recheio no centro da massa
7. Dobre como mostram as imagens abaixo

(recheio)

1. Bata os inhames cozido com um pouco de água ou leite vegetal (o mínimo possível), 1 colher de azeite, 1 colher de suco de limão e sal no liquidificador e reserve
2. Numa frigideira, refogue a cebola com um pouco de azeite, e junte o brócolis já cozido e o milho cozido (só os grãos)
3. Tempere com sal e refogue por 1 minuto
4. Desligue o fogo, acrescente 1-2 colheres do requeijão de inhame, misture bem
5. Se preferir, coloque também um pouco do requeijão por cima do crepe na hora de servir



Tempo de preparo: 20 min

Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

- $\frac{1}{2}$ xícara de lentilha rosa, deixada de molho por 12h
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça dourada
- 1 xícara de brócolis cozido no vapor
- 1 espiga de milho cozida
- $\frac{1}{2}$ cebola pequena picadinha
- 2 inhames cozido
- sal á gosto

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético 330Kcal

Carboidratos 55g 18 %

Proteínas 16,3g 22%

Gorduras totais 7,2g 13%

Gordura Saturada 1g 5%

Fibra Alimentar 12,4g 50%

Cálcio 60mg 6%

Ferro 4,7mg 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 energéticas

Cookies nutritivos de chocolate

MODO DE PREPARO:

1. **Misture todos os ingredientes secos com uma colher**
2. **Em seguida, adicione o óleo de coco (líquido) e o melado**
3. **Misture e amasse delicadamente com as mãos**
4. **Deixe a massa descansar por 15 minutos**
5. **Molde os cookies e distribua numa assadeira anti-aderente**
6. **Asse em forno baixo, pré-aquecido, por 15-20 minutos**
7. **Retire do forno e deixe esfriar um pouco antes de retirar da assadeira**

Tempo de preparo: 25 minutos

Rendimento: 10 cookies

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de farinha de grão de bico
- 1/2 xícara de aveia fina
- 1/2 xícara de açúcar mascavo
- 2 colheres de sopa de farinha de linhaça dourada
- 2 colheres de sopa de farinha de castanhas ou nozes
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 2 colheres de sopa de melado de cana
- 1/3 de xícara de óleo de coco
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- chocolate 70-80% picado (opcional)

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético		160Kcal
Carboidratos	21g	7%
Proteínas	3,5g	5%
Gorduras totais	7,8g	14%
Gordura Saturada	3,8g	17%
Fibra Alimentar	2,4g	10%
Cálcio	29,7mg	3%
Ferro	0,9mg	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
vegas

INSTAGRAM: @nataliachede