

Escola Vegana

MENU

SEGUNDA-FEIRA

Torta salgada (sem glúten) de brócolis, abobrinha e ervilha

TERÇA-FEIRA

“Bife” de grão de bico empanado

QUARTA-FEIRA

Sopa de quinoa com batata e ervilha

QUINTA-FEIRA

Quibe de batata com hommus de grão de bico

SEXTA-FEIRA

Arroz com grão de bico, amêndoas e cenoura

RECEITA BÔNUS

Tortinhas de maçã

Desenvolvido pela nutricionista:
Natália Mendes e Chede
CRN3 46209



LISTA DE COMPRAS DA SEMANA

Produto	Valor	COMPRA	CUSTO PARA SEMANA
Quinoa	25,00 (kg)	200g	5,00
Grão de bico	8,00 (kg)	500g	4,00
Farinha de arroz integral	6,00 (kg)	100g	0,60
Fubá	5,00 (500g)	200g	2,00
Farinha de linhaça	11,00 (kg)	100g	1,10
Amêndoas	50,00 (kg)	200g	10,00
Uva passa	16,00 (kg)	200g	3,20
Ervilha fresca congelada	4,50 (pct)	1 pct	4,50
Abobrinha	3,60 (kg)	1 unid	1,20
Brócolis	3,00 (unid)	1 unid	3,00
Batata inglesa	2,10 (kg)	12 unid	4,50
Cenoura	2,20 (kg)	2 unid	1,50
Maçã	6,50 (kg)	1 unid	1,30
Hortelã	2,50	1 unid	2,50
Salsinha	2,00	1 unid	2,00
Cebola	1,80 (kg)	3 unid	0,90
Alho	12,00 (kg)	1 unid	1,20
Cominho em pó	3,40 (100g)	10g	0,34
Curry em pó	3,20 (100g)	10g	0,32
Pimenta do reino em pó	3,70 (100g)	10g	0,37
Páprica defumada	5,20 (100g)	10g	0,52
TOTAL			R\$ 52,73
	<i>Preços sujeitos a alteração. Pesquisa realizada em Curitiba agosto 2018</i>		

Torta salgada de brócolis, abobrinha e ervilha

MODO DE PREPARO

1. Numa frigideira, coloque um fio de azeite e a cebola picada
2. Acrescente a ervilha, a abobrinha e o brócolis já cozido, tempere com sal e refogue por 5 minutos. Reserve.
3. Numa tigela, coloque o fubá, a farinha de arroz, o polvilho, o bicarbonato e 1 colher de chá de sal
4. Acrescente o azeite e o leite vegetal, misturando bem
5. Junte o refogado e misture mais um pouco
6. Coloque a massa numa assadeira untada com azeite e leve para assar em forno médio, pré-aquecido, por 25-35 minutos
7. Espere esfriar uns 5 minutos para cortar

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

- 1 abobrinha pequena crua, cortada em cubinhos
- 1 xícara de brócolis cozido no vapor
- 1 xícara de ervilha fresca congelada
- 1 ½ xícara de leite vegetal ou água
- ½ xícara de fubá
- ½ xícara de farinha de arroz integral
- 1 colher de sopa de polvilho doce
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça
- ½ cebola picada
- 2 colheres de sopa de azeite
- ½ colher de chá de bicarbonato de sódio
- sal á gosto

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético 445 Kcal

Carboidratos 77g 26%

Proteínas 11,9g 16%

Gorduras totais 10,8g 20%

Gordura Saturada 1,5g 7%

Fibra Alimentar 11,5g 46%

Cálcio 75mg 8%

Ferro 3,8mg 27%

(*)% 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

“Bife” de grão de bico empanado

MODO DE PREPARO:

1. Num processador, coloque o grão de bico cozido, 2 colheres de fubá, 1 colher de farinha de linhaça, 1 dente de alho, salsinha picada e sal e pimenta do reino á gosto
2. Bata até virar uma massa (se necessário acrescente um pouco de água, aos poucos)
3. Reserve na geladeira por 20 minutos
4. Coloque 1 colher de farinha de linhaça num prato fundo e acrescente 6 colheres de água, misturando bem
5. Em outro prato, coloque 2 colheres de fubá, 1 colher de farinha de linhaça, ½ colher de chá de páprica defumada e uma pitada de sal
6. Retire a massa da geladeira e forme os bifes com as mãos
7. Passe-os primeiro na linhaça e em seguida na mistura de fubá
8. Aqueça uma frigideira, coloque 1 colher de sopa de azeite ou óleo de coco e, quando o óleo estiver quente, coloque os bifes
9. Deixe dourar embaixo e então vire para dourar o outro lado, adicionando mais azeite na frigideira se for necessário

Sugestão de acompanhamento: purê de batata e brócolis cozido no vapor

Tempo de preparo: 40 min

Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de grão de bico cozido
- 4 colheres de sopa de fubá
- 3 colheres de sopa de farinha de linhaça
- 1-2 dentes de alho
- salsinha fresca
- ½ colher de chá de páprica defumada
- sal e pimenta do reino á gosto

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético 225 kcal

Carboidratos	38,4g	13 %
Proteínas	8,8g	12%
Gorduras totais	5,1g	9%
Gordura Saturada	0,6 g	3%
Fibra Alimentar	7,7g	31%
Cálcio	64mg	6%
Ferro	3,6mg	26%

(*)% 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

Sopa de quinoa com batata e ervilha

MODO DE PREPARO:

1. Escorra a quinoa e lave-a numa peneira
2. Numa panela, coloque um fio de azeite e adicione a cebola picada
3. Acrescente o restante dos ingredientes, cubra com 2 xícaras de água
4. Tempere com sal e e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos, até a batata ficar macia (se achar necessário adicione mais água durante esse tempo)

Tempo de preparo: 15 min

Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de quinoa (deixar de molho por 8h)
- 2 batatas sem casca, picadas em cubinhos
- 1 xícara de ervilha fresca congelada
- ½ cebola picada
- cominho em pó e sal á gosto

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético	230 kcal	
Carboidratos	43g	14%
Proteínas	7,8g	10%
Gorduras totais	1,8g	3%
Gordura Saturada	0,2g	1%
Fibra Alimentar	5,9g	24%
Cálcio	28mg	3%
Ferro	1,9mg	14%

(*)% 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

Quibe de batata com hommus de grão de bico

MODO DE PREPARO:

1. Bata o grão de bico com um pouco de água (o mínimo possível), 2 colheres de azeite, sal e cominho em pó no liquidificador até virar uma pasta e reserve
2. Cozinhe as batatas e amasse bem
3. Numa tigela, junte o purê de batata, a cebola picada, a quinoa cozida, a salsinha e hortelã picadas e misture bem, temperando com sal á gosto
4. Numa assadeira, coloque metade dessa mistura, em seguida a pasta de grão de bico e cubra com o restante da mistura de batata e quinoa
5. Se quiser, pode salpicar gergelim por cima
6. Leve ao forno médio por 20-25 minutos

Sugestão de acompanhamento: salada verde ou arroz integral e brócolis refogado

Tempo de preparo: 45 min

Rendimento: 2 porções

-

INGREDIENTES

- 6-8 batatas
- 1/2 xícara de quinoa cozida ou trigo para quibe
- 1 xícara de grão de bico cozido
- ½ cebola picadinha
- 2 colheres de sopa de azeite extra-virgem
- hortelã fresca e salsinha picadas
- cominho em pó, pimenta do reino e sal á gosto

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético	550 kcal	
Carboidratos	102g	34%
Proteínas	14,4g	19%
Gorduras totais	10,7g	19%
Gordura Saturada	1,5g	7%
Fibra Alimentar	11g	44%
Cálcio	85mg	9%
Ferro	3,7mg	26%

(*)% 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

Arroz com grão de bico, amêndoas e cenoura

MODO DE PREPARO:

1. Numa frigideira grande ou panela, coloque 1 colher de óleo de coco ou azeite, e o curry
2. Adicione a cebola picadinha, o grão de bico e a cenoura e refogue um pouco
3. Junte o arroz já cozido, a salsinha picada e acerte o sal, misturando tudo muito bem
4. Desligue o fogo, junte as amêndoas e as passas
5. Se quiser, pode torrar um pouco as amêndoas numa frigideira sem óleo por 1-2 minutos antes de adicionar ao arroz

Tempo de preparo: 15 min

Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras de arroz integral ou branco cozido
- 1 xícara de grão de bico cozido
- 2 cenouras raladas
- 1/3 de xícara de amêndoas picadas
- 1/3 de xícara de uva passa sem semente
- 1 colher de chá de curry
- ½ cebola picadinha
- salsinha fresca picada

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético 426Kcal

Carboidratos 81,3g 27%

Proteínas 10,8g 14%

Gorduras totais 6,7g 12%

Gordura Saturada 2,5g 11%

Fibra Alimentar 8,5g 34%

Cálcio 80mg 8%

Ferro 3,5mg 25%

(*)% 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

Tortinhas de maçã

MODO DE PREPARO:

1. Coloque as passas e as amêndoas no processador e bata até obter uma massa
2. Molde as tortinhas em forminhas de silicone para cupcake
3. Coloque numa assadeira e leve em forno baixo por 15 minutos
4. Retire do forno e deixe esfriar um pouco para retirá-las das forminhas
5. Pique as maçãs em cubinhos, coloque numa panela, adicione um pouco de água, uma pitada de sal e canela em pó, e cozinhe em fogo baixo até estarem cozidas
6. Coloque as maçãs cozidas dentro das tortinhas
7. Sirva quente ou fria.

Tempo de preparo: 25 minutos

Rendimento: 2 tortinhas

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de uva passa
- 1/2 xícara de amêndoas
- 1 maçã sem casca
- canela em pó

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético 340Kcal

Carboidratos 62g 21%

Proteínas 3,4g 5%

Gorduras totais 9,2g 17%

Gordura Saturada 5g 23%

Fibra Alimentar 3g 12%

Cálcio 25mg 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