

Escola Vegana

MENU

SEGUNDA-FEIRA

Croquete de feijão branco e inhame com crosta de gergelim

TERÇA-FEIRA

Escondidinho de inhame com bolonhesa de lentilha rosa

QUARTA-FEIRA

Quiche (sem glúten) de legumes

QUINTA-FEIRA

Creme de feijão branco

SEXTA-FEIRA

Pão de frigideira com patê de lentilha rosa e abobrinha grelhada

RECEITA BÔNUS

Docinho de coco nutritivo

Desenvolvido pela nutricionista:
Natália Mendes e Chede
CRN3 46209



LISTA DE COMPRAS DA SEMANA

Produto	Valor	COMPRA	CUSTO PARA SEMANA
Feijão branco	9,00 (kg)	500g	4,50
Lentilha rosa	18,00 (kg)	300g	5,45
Farinha de grão de bico	15,00 (kg)	250g	3,75
Farinha de arroz integral	7,00 (kg)	250g	1,75
Açúcar de coco	25,00 (kg)	100g	2,50
Gergelim	12,00 (kg)	100g	1,20
Polvilho doce	9,60 (kg)	150g	1,45
Coco ralado	5,00 (200g)	100g	2,50
Coco seco	6,50 (kg)	1 unidade	5,85
Inhame	5,20 (kg)	10 unidades	7,80
Abobrinha	3,70 (kg)	2 unidades	2,95
Milho	1,10 (unid)	2 espigas	2,20
Tomate cereja	6,90 (350g)	100g	1,97
Tomate	4,30 (kg)	2 unidades	1,30
Cebola	1,80 (kg)	2 unidades	0,54
Alho	9,20 (kg)	1 unidade	0,90
Salsinha	2,00	1 maço	2,00
Manjeriço	2,50	1 maço	2,50
Alecrim	2,00	2 ramos	2,00
Pimenta do reino	3,90 (100g)	10g	0,39
Óleo de coco	18,00 (200g)	20g	1,80
TOTAL			R\$ 55,30
	<i>Preços sujeitos a alteração. Pesquisa realizada em Curitiba em Julho 2018</i>		

Croquete de feijão branco e inhame com crosta de gergelim

MODO DE PREPARO

1. Escorra o feijão e coloque numa panela
2. Cubra com água e cozinhe por 30 minutos (sem pressão)
3. Escorra novamente e coloque num processador, junto com os demais ingredientes
4. Bata até obter uma massa
5. Se for necessário (se ficar muito mole a massa), acrescente um pouco de farinha de arroz
6. Molde os croquetes (com as mãos untadas de azeite) e passe no gergelim
7. Distribua numa assadeira untada com azeite e asse em forno médio/alto por cerca de 20 minutos, virando na metade do tempo para dourar os dois lados

Sugestão de acompanhamento: arroz integral com legumes

Tempo de preparo: 1h

Rendimento: 2 porções (5 croquetes cada)

INGREDIENTES

- 1 xícara de feijão branco, deixado de molho por 12h
- 1 inhame grande, sem casca, cozido
- 1 dente de alho
- 1 colher de chá de orégano
- salsinha fresca
- 2 colheres de sopa de gergelim
- sal á gosto

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético 380 Kcal

Carboidratos 65g 22%

Proteínas 18,2g 24%

Gorduras totais 6g 11%

Gordura Saturada 1g 5%

Fibra Alimentar 17g 68%

Cálcio 210mg 21%

Ferro 6,5mg 46%

(*)% 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

Escondidinho de inhame com bolonhesa de lentilha rosa

MODO DE PREPARO:

1. Descasque os inhames e cozinhe até ficarem bem macios
2. Amasse bem os inhames (com um pouco da água do cozimento) e tempere com sal, açafrão em pó, pimenta do reino e um pouco de azeite de oliva
3. Escorra a lentilha e lave numa peneira
4. Numa panela, refogue a cebola com um fio de azeite
5. Acrescente os tomates picadinhos e a lentilha
6. Tempere á gosto, adicione um pouquinho de água e deixe cozinhar com a panela tampada por cerca de 5 minutos
7. Numa travessa de vidro, coloque metade do purê de inhame, em seguida o refogado de lentilha e cubra com o restante do purê
8. Salpique gergelim por cima
9. Leve ao forno médio por 15 minutos

Sugestão de acompanhamento: salada verde ou arroz com legumes

Tempo de preparo: 40 min

Rendimento: 2-4 porções

INGREDIENTES

- 5-6 inhames médios
- ½ xícara de lentilha rosa, eixada de molho por 12h
- 2 tomates
- ½ cebola picada
- temperos como manjeriçã, pimenta do reino e açafrã em pó
- sal á gosto

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético 630 kcal

Carboidratos	135g	45%
Proteínas	18g	24%
Gorduras totais	3,6 g	7%
Gordura Saturada	0,5g	2%
Fibra Alimentar	21g	84%
Cálcio	82mg	8%
Ferro	5,8mg	41%

(*)% 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

Quiche (sem glúten) de legumes

MODO DE PREPARO:

(massa)

1. Misture todos os ingredientes (menos a água) e vá acrescentando a água aos poucos até o ponto desejado
2. Unte uma assadeira de fundo removível e distribua a massa com as mãos.
3. Faça furos com um garfo na base da massa
4. Asse em forno baixo/médio por 15 minutos

(recheio)

1. Bata os inhames com um pouco de água no liquidificador e reserve.
2. Numa frigideira, refogue a cebola e acrescente a abobrinha e o milho.
3. Tempere e cozinhe por 3-5 minutos.
4. Desligue o fogo e adicione o creme de inhame.
5. Coloque o recheio na massa pré-assada e leve ao forno por mais 15-20 minutos.

Tempo de preparo: 45 min

Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

(massa)

- 1 xícara de farinha de grão de bico
- 1 xícara de farinha de arroz
- ½ xícara de polvilho doce
- 4 colheres de sopa de linhaça ou farinha de linhaça
- 1/3 de xícara de azeite ou óleo de coco
- água fria para dar o ponto
- 1 colher de chá de sal

(recheio)

- 2 inhames cozidos
- 1 abobrinha
- ½ xícara de milho
- ½ cebola picada
- sal e temperos á gosto

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético	450 kcal
Carboidratos	72g 24%
Proteínas	10g 13%
Gorduras totais	12,5g 23%
Gordura Saturada	1,7g 8%
Fibra Alimentar	10g 40%
Cálcio	52mg 5%
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

Creme (sopa) de feijão branco

MODO DE PREPARO:

1. Escorra o feijão e coloque na panela de pressão, cobrindo com água
2. Deixe cozinhar por 15 minutos após a pressão e escorra novamente
3. Numa frigideira grande ou panela, coloque o azeite, deixe aquecer e então adicione o alecrim fresco, deixando descansar por 10 minutos com panela tampada
4. Retire então o alecrim, ligue novamente o fogo e acrescente o alho picado
5. Junte o feijão branco escorrido e misture bem
6. Coloque tudo no liquidificador, acrescente sal e pimenta do reino á gosto e água suficiente para bater e dar o ponto que desejar ao creme
7. Volte para a panela para aquecer e sirva quente

Tempo de preparo: 40 min

Rendimento: 2 porções

-

INGREDIENTES

- 1 xícara de feijão branco, deixado de molho por 12-24h (= 2 xícaras de feijão branco cozido)
- 1 dente de alho
- 1-2 ramos de alecrim fresco
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva extra-virgem
- sal e pimenta do reino á gosto

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético	335 kcal	
Carboidratos	45g	15 %
Proteínas	15,8g	20%
Gorduras totais	10g	18%
Gordura Saturada	0,3g	1%
Fibra Alimentar	13,8g	55%
Cálcio	128mg	13%
Ferro	5mg	36%

(*)% 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

Pão de frigideira com patê de lentilha rosa e abobrinha grelhada

MODO DE PREPARO:

(pão)

1. Numa tigela, misture bem todos os ingredientes e deixe descansar por 5 minutos
2. Unte uma frigideira média com azeite e coloque metade da massa
3. Tampe e deixe em fogo baixo por cerca de 4-5 minutos
4. Vire o pão e deixe cozinhar mais 2 minutos
5. Repita para fazer o segundo pão

(recheio)

1. Escorra a lentilha, coloque numa panela, cubra com água e deixe cozinhar por 10 minutos
2. Escorra novamente e bata no liquidificador com azeite, sal, manjeriço e um pouco de água se for necessário
3. Fatie as abobrinhas e grelhe com um pouco de azeite, sal e pimenta do reino numa frigideira

(montagem)

1. Corte o pão em duas metades
2. Coloque o patê, fatias de abobrinha grelhada e folhas de rúcula
3. Cubra com a outra metade

Tempo de preparo: 25 min

Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

(pão)

- 6 colheres de sopa de farinha de arroz integral
- 6 colheres de sopa de farinha de grão de bico
- 2 colheres de sopa de polvilho doce ou azedo
- 1 colher de sopa de chia
- 1 colher de chá de sal
- ½ colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 colher de chá de vinagre de maçã
- ½ xícara de água

(recheio)

- ½ xícara de lentilha rosa (deixada de molho por 12h)
- manjeriço fresco
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 abobrinha média
- rúcula
- sal

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético 600 Kcal

Carboidratos 102g 34 %

Proteínas 25g 33%

Gorduras totais 11,5g 21%

Gordura Saturada 1,6g 7%

Fibra Alimentar 13,8g 55%

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

Docinho de coco nutritivo

MODO DE PREPARO:

1. Numa panela, derreta o óleo de coco e acrescente a farinha de grão de bico, mexendo um pouco até dourar levemente (1 minuto)
2. Acrescente os demais ingredientes e misture bem
3. Deixe em fogo baixo, mexendo sempre, até a massa desgrudar do fundo da panela
4. Deixe esfriar, enrole e passe no coco ralado

Tempo de preparo: 15 minutos

Rendimento: 10-14 docinhos

INGREDIENTES

- ½ xícara de farinha de grão de bico
- ½ de xícara de açúcar de coco
- ¼ de xícara de coco ralado + um pouco para enrolar
- 1 xícara de leite de coco
- 2 colheres de sopa de óleo de coco

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético 94Kcal

Carboidratos 5g 2%

Proteínas 1,8g 2%

Gorduras totais 7g 13%

Gordura Saturada 6g 27%

Fibra Alimentar 1,5g 6%

Cálcio 6,3mg 1%

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