

Escola Vegana

MENU

SEGUNDA-FEIRA: Abobrinha assada ao molho

TERÇA-FEIRA: Bolinho de grão de bico

QUARTA-FEIRA: Caldo verde

QUINTA-FEIRA: Rostie de grão de bico

SEXTA-FEIRA: Torta de grão de bico

EXTRA: Biscoito de polvilho

Nutricionista Bianca Oliveira - CRN4: 11100877



Abobrinha assada ao molho

MODO DE PREPARO:

Corte a abobrinha em rodela e reserve.

Em uma panela refogue os dentes de alho amassados e a cebola picada no azeite, após dourar acrescente o tomate picado em pedaços bem pequenos, sal á gosto e um pouco de água.

Deixe o molho cozinhar até o tomate começar a desmanchar.

Coloque as rodela de abobrinha em uma assadeira e disponha o molho sobre elas.

Leve ao forno médio e deixe assar até que estejam macias.

Sirva quente.

Sugestão de acompanhamento:

4 colheres de sopa de arroz integral + 1 concha de feijão

Tempo de preparo: 30 minutos

Custo médio total da receita: R\$ 2,80

Rendimento: 2 porções.



INGREDIENTES

Abobrinha (1 unidade grande = 300 gr)

Alho (20 Gramas = 4 dentes)0,30

Azeite de oliva (20ml = 2 colheres de sopa)

Cebola (50 Gramas = 1 unid. pequena)

Tomate (150 Gramas = 1 unid. grande)

Informação Nutricional

1 escumadeira de abobrinha + 4 col. sp de arroz integral + 1 concha de feijão

Quantidade por porção %VD(*)

Valor Energético 343 Kcal = 1435KJ
17%

Carboidratos 44 g 15%

Proteínas 12 g 16%

Gorduras totais 15 g 27 %

Gordura Saturada 1,6 g 7%

Fibra Alimentar 13 g 52%

Sódio 489 mg 20%

Cálcio 98mg 10%

Ferro 3,6 mg 26%

(*% Valores Diários de referência com base em

Bolinho de grão de bico

MODO DE PREPARO

Colocar o grão de bico de molho por 12 horas, após este período escorrer a água e lavar os grãos.

Cozinhe o grão de bico na panela de pressão até que os grãos estejam muito bem macios.

Após os grãos estarem cozidos, bata-os num processador com meio copo de água de seu cozimento, caso não tenha processador é possível amassar bem até que se desmanchem ao máximo.

Adicione ao creme de grão de bico sal á gosto, a salsinha picada e o brócolis muito bem picado, ervas á gosto e metade do farelo de aveia.

Molde os bolinhos e role-os no restante do farelo de aveia e asse-os em forno médio por 30 minutos.

Sugestão de acompanhamento:

4 rodela de mandioca + 1 escumadeira de salada de alface com tomate e rúcula.

Tempo de preparo: 60 minutos

Custo médio total da receita: R\$ 3,66

Rendimento: 2 porções.



INGREDIENTES

Brócolis (3 raminhos)

Farelo de aveia (1/2 xícara = 50 gr)

Grão de bico (1/2 xícara = 50 gr)

Salsinha (2 colheres de sopa picada)

Informação Nutricional

1 bolinho + 4 rodela de mandioca+ 1 esc. de salada

Quantidade por porção %VD(*)

Valor Energético 280Kcal = 1171 KJ
14%

Carboidratos 60 g 20 %

Proteínas 14 g 19 %

Gorduras totais 4 g 7%

Gordura Saturada 0,6 g 3%

Fibra Alimentar 10 g 40%

Sódio 31mg 1%

Cálcio 151 mg 15%

Ferro 7 mg 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.

Caldo verde

MODO DE PREPARO:

Numa panela refogue os dentes de alho amassados e uma cebola picada no azeite.

Após dourar coloque as batatas cortadas e a outra cebola cortada e cubra com água somente até a altura das batatas.

Deixe cozinhar até as batatas estarem bem macias.

Corte as folhas de couve em fatias finas e reserve.

Com auxílio de um mixer ou liquidificador bata as batatas e a cebola na água do cozimento.

Adicione a couve cortada ao creme, sal á gosto e deixe cozinhar por mais 5 minutos.

Sirva quente.

Tempo de preparo: 30 minutos

Custo médio total da receita: R\$ 4,39

Rendimento: 2 porções.



INGREDIENTES

Alho (20 Gramas = 4 dentes)

Azeite de oliva (10 ml = 1 colher de sopa)

Batata, inglesa (400 Gramas = 4 unidades grandes)

Cebola (200 Gramas = 2 unidades médias)

Couve (3 folhas)

Informação Nutricional

1 prato de caldo verde

Quantidade por porção		%VD(*)
Valor Energético	243 Kcal = 1016 kJ	12%
Carboidratos	45 g	15%
Proteínas	6 g	8%
Gorduras totais	5 g	9%
Gordura Saturada	0,8 g	4%
Fibra Alimentar	5 g	20%
Sódio	18mg	0%
Cálcio	89 mg	9%
Ferro	1,6 mg	11%

(*)% 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

Rostie de grão de bico

MODO DE PREPARO:

Colocar o grão de bico de molho por 12 horas, após este período escorrer a água e lavar os grãos.

Cozinhe o grão de bico na panela de pressão até que os grãos estejam muito bem macios.

Após os grãos estarem cozidos, bata-os num processador com meio copo de água de seu cozimento, caso não tenha processador é possível amassar bem até que se desmanchem ao máximo.

Adicione ao creme de grão de bico sal á gosto, o azeite de oliva, os dentes de alho muito bem amassados, ervas á gosto e reserve.

Fatie as cebolas bem fininhas e misture ao creme de grão de bico.

Molde a mistura no formato do rostie, decore a superfície com orégano e leve ao forno médio por 30 minutos.

Sugestão de acompanhamento:

4 colheres de sopa de arroz integral + 1 escumadeira de brócolis ao vapor

Tempo de preparo: 60 minutos

Custo médio total da receita: R\$ 3,35

Rendimento: 2 porções.



INGREDIENTES

Alho (20 Gramas = 4 dentes)

Azeite de oliva (10ml = 1 colher de sopa)

Cebola (2 unidades médias = 200 gr)

Grão de bico (100 Gramas = 1 xícara)

Informação Nutricional

Refeição: 1 rostie de grão de bico (135gr) + 4 colh. de arroz integral + 1 esc. de brócolis

Quantidade por porção %VD(*)
Valor Energético 371 Kcal = 1552 kJ
18 %

Carboidratos 60 g 20%

Proteínas 16 g 21%

Gorduras totais 10 g 18%

Gordura Saturada 1,3 g 6%

Fibra Alimentar 12 g 48%

Sódio 140 mg 14%

Cálcio 144 mg 14%

Ferro 4,6 mg 33%

(*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores

Torta de grão de bico

MODO DE PREPARO:

Colocar o grão de bico de molho por 12 horas, após este período escorrer a água e lavar os grãos.

Cozinhe o grão de bico na panela de pressão até que os grãos estejam muito bem macios.

Após os grãos estarem cozidos, bata-os num processador com meio copo de água de seu cozimento, caso não tenha processador é possível amassar bem até que se desmanchem ao máximo.

Adicione ao creme de grão de bico sal á gosto, 1 colher de sopa da salsinha picada, ervas á gosto e reserve.

Amasse o tofu e misture as outras duas colheres de sopa da salsinha picada e o azeite.

Em um refratário disponha metade da massa do creme de grão de bico e sobre ele coloque o recheio do tofu com salsinha, cubra com a outra metade da massa, decore com gergelim e leve ao forno médio por 30 minutos.

Sugestão de acompanhamento:

4 colheres de sopa de arroz integral + 1 escumadeira de couve refogada

Tempo de preparo: 60 minutos

Custo médio total da receita: R\$ 13,15

Rendimento: 2 porções.



INGREDIENTES:

Ingredientes

Azeite de oliva (10ml = 1 colher de sopa)

Gergelim semente (20 Gramas = 2 colheres de sopa)

Grão de bico (100 Grama = 1 xícara)

Salsinha (3 colheres de sopa picada)

Tofu (100 Gramas = 1 xícara)

Informação Nutricional

Refeição: 1 tortinha + 1 esc. de couve + 4 col. sp. Arroz integral

Quantidade por porção %VD(*)

Valor Energético 500Kcal = 2092kJ
25%

Carboidratos 53g 18%

Proteínas 20 g 27%

Gorduras totais 25 g 45%

Gordura Saturada 3,4 g 15%

Fibra Alimentar 10 g 40%

Sódio 911 mg 38%

Cálcio 526 mg 53%

Ferro 7mg 50%

(*)% Valores Diários de referência com base em

Biscoito de polvilho

MODO DE PREPARO:

Em uma panela aqueça a água com o azeite até ferver.

Em uma vasilha, misture o polvilho com sal á gosto e a chia.

Jogue a água com azeite fervendo sobre o polvilho e mexa com um garfo muito bem até ficar uma massa.

Conforme a mistura for esfriando poderá mexer com as mãos.

Após a mistura ficar uniforme e como massa que não gorda nas mãos molde palitinhos finos, quanto mais finos mais crocantes.

Asse em forno alto, em assadeira grande e separados uns dos outros, pois eles incham com o calor.

Cuidado na hora de assar, se assar demais eles ficam duros.

Vá abrindo o forno e testando o ponto.

Tempo de preparo: 40 minutos

Custo médio total da receita: R\$ 1,40

Rendimento: 2 porções.



INGREDIENTES:

Água (100 ml)

Azeite de oliva (1 colher de sopa cheia = 10ml)

Chia (10 Gramas -1 colher de sopa cheia)

Polvilho azedo (100 Gramas = 1 xícara)

Informação Nutricional

PORÇÃO: 1 porção (1 copo de 500 ml) de biscoitos.

Quantidade por porção %VD(*)

Valor Energético 250 Kcal = 1046kJ
13%

Carboidratos 46 g 15%

Proteínas 1 g 1%

Gorduras totais 7 g 13%

Gordura Saturada 0,7 g 3%

Fibra Alimentar 4 g 16%

Sódio 3 mg 0%

Cálcio 52 mg 5,2%

Ferro 0,6 mg 4%

(*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores.



Nutricionista Bianca Oliveira

Mestranda em Nutrição pela UFRJ

Pós graduada em Nutrição Clínica pela UFRJ.

Pós graduada em Nutrição Esportiva e Fitoterapia pela Estácio.

Especialista em Ortomolecular pelo Instituto Hi-Nutrition.

Atua como Nutricionista em consultório particular na baixada fluminense no RJ.

INSTAGRAM: @bianca.nutricionista