

Escola Vegana

MENU – ESPECIAL FESTAS JUNINAS/JULINAS

RECEITA 1

Milho grelhado com maionese de tofu

RECEITA 2

Caldo verde (com salsicha de grão de bico)

RECEITA 3

Hamburguinho de pinhão e batata doce

RECEITA 4

Quinoa doce

RECEITA 5

Pamonha assada cremosa

RECEITA 6

Docinho (paçoquinha cremosa) de amendoim, sem açúcar

Desenvolvido pela nutricionista:
Natália Mendes e Chede
CRN3 46209



LISTA DE COMPRAS DA SEMANA

PRODUTO	VALOR	COMPRA	CUSTO PARA SEMANA
Quinoa	28,00 kg	150g	4,25
Grão de bico	20,00 kg	100g	2,00
Amendoim cru, sem pele	12,00 kg	100g	1,20
Açúcar de coco	30,00 kg	50g	1,50
Tâmaras sem caroço	35,00 kg	150g	5,03
Farinha de arroz integral	8,00 kg	100g	0,80
Fubá	5,50 (500g)	50g	0,55
Tofu	8,00 (500g)	150g	2,40
Pinhão	8,00 kg	300g	2,60
Batata doce	1,80 kg	1 unidade	0,60
Milho verde	1,00 unid	7 espigas	7,00
Batata salsa	7,30 kg	6 unid	7,30
Couve	2,50 unid	1 maço	2,50
Cenoura	3,50 kg	1 unid	0,35
Beterraba	3,90 kg	1 unid	0,39
Cebola	4,00 kg	2 unid	1,00
Salsinha	2,00 unid	1 maço	2,00
Alho	10,00 kg	1 unid	1,00
Manjeriço	2,00 unid	1 maço	2,00
Curry em pó	3,20 (100g)	10g	0,32
Pimenta do reino	4,00 (100g)	10g	0,40
Páprica defumada	2,80 (100g)	10g	0,28
TOTAL			R\$ 45,79
	<i>Preços sujeitos a alteração. Pesquisa realizada em Curitiba junho/2018</i>		

Milho grelhado com maionese de tofu

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe as espigas por 15 minutos
2. Enquanto cozinham, prepare a maionese, batendo no liquidificador o tofu com azeite, sal, ervas, limão e um pouco de água, até atingir um ponto bem cremoso
3. Retire as espigas da água, deixe escorrer e corte-os em 4 pedaços
4. Coloque um fio de azeite numa frigideira, aqueça e coloque os pedaços de milho, girando-os de vez em quando para dourar todos os lados
5. Sirva com a maionese de tofu

Tempo de preparo: 25 minutos

Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

- 2 espigas de milho
- ½ xícara de tofu
- 2 colheres de sopa de azeite (e mais um pouco para grelhar o milho)
- salsinha fresca e manjerição á gosto
- 1 colher de chá de sal
1 colher de sopa de suco de limão

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético 215Kcal

Carboidratos 25,4g 8%

Proteínas 4,6g 6%

Gorduras totais 12,9g 23%

Gordura Saturada 1,8g 8%

Fibra Alimentar 4,2g 17%

Cálcio 26mg 3%

Ferro 0,7mg 5%

(*)% 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 (com salsicha de grão de bico)

MODO DE PREPARO:

(caldo)

1. Refogue 1 dente de alho picado com 1 colher de azeite e acrescente as batatas picadas e descascadas
2. Adicione 2 xícaras de água, 1 folha de couve e deixe cozinhar até que as batatas estejam macias
3. Bata tudo no liquidificador, acrescentando sal e pimenta do reino á gosto
4. Volte para a panela, junte 2 folhas de couve fatiadas bem fininhas e deixe cozinhar por apenas 1 minuto

(salsichas)

1. Numa frigideira, coloque 1 colher de azeite ou óleo de coco e refogue a cebola e o alho
2. Acrescente a cenoura e a beterraba raladas, ½ colher de chá de páprica defumada, ½ colher de chá de açafrão, ½ colher de chá de pimenta do reino e 1 colher de chá de sal
3. Deixe cozinhar por 5 minutos
4. Num processador, coloque o grão de bico cozido e escorrido e adicione o refogado da frigideira
5. Junte 2 colheres de sopa de óleo de coco e bata até obter uma pasta lisinha
6. Coloque essa pasta numa tigela, acrescente a farinha de arroz e misture bem
7. Molde as salsichas com as mãos e coloque-as uma de cada vez sobre um pedaço de papel manteiga, e em seguida enrole num papel filme, amarrando para fecharas laterais
8. Leve para cozinhar numa panela com água fervendo por 10 minutos
9. Abra, retire da embalagem e deixe as salsichas esfriarem um pouco na geladeira
10. Aqueça um pouco de azeite ou óleo de coco numa frigideira e doure as salsichas
11. Corte-as com cuidado para servir junto da sopa

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 2 porções



INGREDIENTES

- 6 batatas salsa
- 2-4 folhas de couve
- 2 dentes de alho
- ½ cebola
- 1 cenoura ralada
- ½ beterraba ralada
- 1 xícara de grão de bico cozido
- ¾ de xícara de farinha de arroz integral ou outra
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- azeite para refogar
- sal
- pimenta do reino
- açafrão em pó

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético 570kcal

Carboidratos	95g	32%
Proteínas	12,9g	17%
Gorduras totais	16g	29%
Gordura Saturada	2,5g	11%
Fibra Alimentar	12,3g	49%
Cálcio	135mg	14%
Ferro	4,9mg	35%

(*)% 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

Hamburguinho de pinhão e batata doce

MODO DE PREPARO:

1. Refogue a cebola no azeite por 1 minuto
2. Coloque no processador o pinhão, a batata doce, a cebola refogada e os temperos, e bata até obter uma massa
3. Molde os hamburguinhos e grelhe numa frigideira com um fio de azeite, dourando os dois lados

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 8-10 unidades

INGREDIENTES

- 1 xícara de pinhão cozido e descascado
- 1 batata doce média, cozida e sem casca
- ½ cebola pequena picada
- ½ colher de chá de curry
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de orégano seco
- 1 colher de azeite de oliva

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético	106kcal	
Carboidratos	20,5	7%
Proteínas	1,7g	2%
Gorduras totais	2g	4%
Gordura Saturada	0.02g	0%
Fibra Alimentar	4,7g	19%
Cálcio	13,2mg	1%
Ferro	1,7mg	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

Quinoa doce

MODO DE PREPARO:

1. Escorra a quinoa numa peneira e lave-a em água corrente
2. Coloque numa panela e junte os demais ingredientes
3. Deixe cozinhar em fogo baixo, mexendo de vez em quando, por cerca de 10 minutos
4. Pode ser servida quentinha ou gelada

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES:

- ½ xícara de quinoa crua, deixada de molho por 8-12h
- 1 ¼ de xícara de leite de amêndoas ou coco ou castanhas ou amendoim
- 1-2 colheres de sopa de açúcar de coco ou mascavo
- 2 colheres de sopa de coco ralado
- canela em pó á gosto

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético	243 kcal	
Carboidratos	30g	10%
Proteínas	2,5g	3%
Gorduras totais	12g	22%
Gordura Saturada	8,5g	39%
Fibra Alimentar	2,3g	9%
Cálcio	16mg	2%
Ferro	1mg	7%

(*)% 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

Pamonha assada cremosa

MODO DE PREPARO:

1. **Cozinhe as espigas de milho por 15 minutos**
2. **Retire os grãos e coloque-os no liquidificador**
3. **Junte os demais ingredientes e bata bem, até obter uma textura cremosa**
4. **Unte uma assadeira com azeite e despeje a massa, ajeitando com uma espátula**
5. **Leve ao forno baixo/médio por cerca de 1h**
6. **Deixe esfriar um pouco antes de cortar**

Tempo de preparo: 1h15 minutos

Rendimento: 6-8 pedaços

INGREDIENTES

- 5-6 espigas de milho verde
- $\frac{3}{4}$ de xícara de água ou leite vegetal
- $\frac{1}{4}$ de xícara de azeite de oliva
- 3 colheres de sopa de fubá
- 1 colher de chá de sal

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético 226Kcal

Carboidratos	27g	9%
Proteínas	3,5g	5%
Gorduras totais	13g	24%
Gordura Saturada	1,2g	5%
Fibra alimentar	4,3g	17%
Cálcio	3,6mg	0%
Ferro	0,5mg	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 dependendo de suas necessidades energéticas

Docinho (paçoquinha cremosa) de amendoim, sem açúcar

MODO DE PREPARO:

1. Coloque o amendoim numa assadeira e asse a 200° por 15 minutos
2. Bata o amendoim no processador até obter uma farofa grossa. Reserve 2 colheres de sopa para enrolar os docinhos
3. Bata então o restante do amendoim com as tâmaras e uma pitada de sal, até obter uma massa
4. Enrole os docinhos e passe na farofa de amendoim

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 8-12 docinhos

INGREDIENTES

- 1 xícara de amendoim cru, sem pele
- 12-15 unidades de tâmaras sem caroço ou ½ xícara de uva passa
- 1 pitada de sal

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético 80Kcal

Carboidratos 7,6g 3%

Proteínas 2,7g 4%

Gorduras totais 4,9g 9%

Gordura Saturada 0,6g 3%

Fibra alimentar 1,5g 6%

Cálcio 12mg 1%

Ferro 0,5mg 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 dependendo de suas necessidades energéticas



Nutricionista e culinária
Especializada em dietas vegetarianas e
vegas

INSTAGRAM: @nataliachede