

Escola Vegana

MENU

SEGUNDA-FEIRA: Holl de abobrinha recheada

TERÇA-FEIRA: Risoto de açafrão com champignon

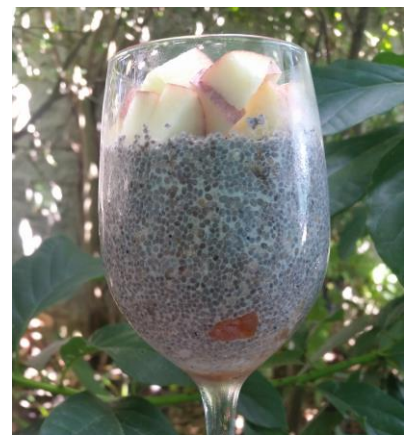
QUARTA-FEIRA: Salada de quinua com manjeriçã

QUINTA-FEIRA: Massa ao pesto de couve

SEXTA-FEIRA: Torta de quinua com abóbora

EXTRA: Chia pudding

Nutricionista Bianca Oliveira - CRN4: 11100877



Lista de compras da semana

SACOLÃO/FEIRA	R\$ KILO / ml	COMPRA	CUSTO PARA SEMANA
Alho	15,00	50 gr	0,75
Azeite	0,025 (ml)	80 ml	2,00
Abobrinha	5,00	300 gr	1,50
Cenoura	4,00	100 gr	0,40
Salsinha	2,00 (maço)	1/4 maço	0,50
Grão de bico	25,00	100 gr	2,50
Arroz integral	5,00	100 gr	0,50
Champignon	50,00	60 gr	3,00
Curcuma em pó	50,00	5 gr	0,25
Ervilha fresca	30,00	40 gr	1,20
Pimentão vermelho	12,00	50 gr	0,60
Limão	4,00	40 gr	0,16
Manjeriço	3,00 (maço)	1/3 maço	1,00
Quinoa	40,00	200 gr	8,00
Tomate	10,00	100 gr	1,00
Castanha do Para	90,00	20 gr	1,80
Cebola	4,00	100 gr	0,40
Couve	2,00 (maço)	1/3 maço	0,66
Macarrão	5,00	200 gr	1,00
Abóbora	4,00	200 gr	0,80
Gergelim	50,00	20 gr	1,00
Chia	35,00	60 gr	2,10
Castanha de caju	100,00	50 gr	5,00
		Total:	36,12
	<i>Preços sujeitos a alteração, pesquisa realizada nos principais mercados do Rio de Janeiro em 2018</i>		

Holl de Abobrinha recheada

MODO DE PREPARO:

Coloque o grão de bico de molho por 12 horas, escorra a água e cozinhe com uma nova água.

Num processador bata o grão de bico cozido com os dentes de alho, sal á gosto e a salsinha até formar um creme homogêneo e reserve.

Rale a cenoura no ralador grosso e misture ao creme de grão de bico.

Corte a abobrinha na horizontal fazendo tiras finas, o auxílio de um mandoim será útil, mas é possível fazer as tiras com a faca.

Separe as tiras e coloque um pouco do recheio do creme de grão de bico com a cenoura na ponta mais grossa da abobrinha fatiada e vá enrolando até finalizar a tira.

Repita o processo até acabarem as tiras.

Finalize com ervas secas por cima e leve ao forno médio até que as tiras esteja macias.

Sugestão de acompanhamento:

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

Tempo de preparo: 50 minutos

Custo médio total da receita: R\$ 4,95

Rendimento: 2 porções.



INGREDIENTES

Abobrinha (1 unidade grande = 300gr)

Alho (2 dentes = 10 gr)

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

Cenoura crua (1/2 unidade pequena = 50 gr)

Grão de bico (1 xícara = 100gr)

Salsinha picada (2 colheres de sopa = 1/10 maço)

Informação Nutricional

Refeição: 3 hoos + 4 colheres de sopa de arroz + 1 escumadeira de couve

Quantidade por porção %VD(*)

Valor Energético 447 Kcal = 1870KJ
22%

Carboidratos 54 g 18%

Proteínas 14 g 19%

Gorduras totais 21 g 38 %

Gordura Saturada 2,8 g 13 %

Fibra Alimentar 10 g 40%

Sódio 754 mg 31%

Cálcio 170 mg 17%

Ferro 5 mg 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

Risoto de açafrão com champignon

MODO DE PREPARO:

Numa panela refogue os dentes de alho amassados no azeite até dourar.

Acrescente o arroz, a cúrcuma e coloque sal á gosto e água para cozinhar o suficiente para cobrir e passar uns 4 dedos, pois o integral demora mais para cozinhar.

Deixe cozinhar em fogo de médio a baixo, quando a água estiver quase secando acrescente as ervilhas, o pimentão picado e os champignons fatiados e misture, deixe terminar de cozinhar.

Sugestão de acompanhamento:

1 concha de feijão + 1 escumadeira de salada de alface com rúcula e pepino.

Tempo de preparo: 30 minutos

Custo médio total da receita: R\$ 6,30

Rendimento: 2 porções.



INGREDIENTES

Alho (4 dentes = 20 gr)

Arroz integral (1 xícara = 100 gr)

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

Cenoura (1/2 unidade pequena = 50 gr)

Champignon em conserva (3 Colheres de Sopa = 60 gr)

Cúrcuma (1 colher de chá = 3 gr)

Ervilha em grão (3 colheres de sopa = 40 gr)

Pimentão vermelho (3 colheres de sopa picado = 50 gr)

Informação Nutricional

Refeição: 1 concha de feijão + 1 escumadeira de salada + 1 escumadeira do risoto

Quantidade por porção %VD(*)

Valor Energético 422Kcal = 1765 KJ
21%

Carboidratos 74 g 25 %

Proteínas 14 g 19 %

Gorduras totais 9 g 16%

Gordura Saturada 1,4 g 7%

Fibra Alimentar 18 g 72%

Sódio 138 mg 6%

Cálcio 95 mg 9%

Ferro 4,5 mg 32 %

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

Salada de quinua com manjericão

MODO DE PREPARO:

Colocar a quinua de molho por 12 horas, após este período escorre a água e lavar os grãos.

Em uma panela coloque água o suficiente para cobrir a quinua e sobrar 4 dedos.

Adicione uma pitada de sal e espera a água ferver, após levantar fervura coloque a quinua e deixe cozinhar,

quando os grãos estiverem macios, porém ainda firmes, escorra quinua num escorredor, desprezando a água da cocção, lave em água fria para interromper o cozimento.

Coloque a quinua cozida e escorrida na geladeira até gelar e os grãos ficarem firmes.

Após resfriar, retire a quinua da geladeira e acrescente o tomate e o manjericão picados, o azeite e o suco do limão e sal à gosto, retorne para geladeira, sirva gelado

Sugestão de acompanhamento:

1 concha de feijão + 4 colheres de sopa de arroz + 4 colheres de sopa de agrião refogado

Tempo de preparo: 40 minutos

Custo médio total da receita: R\$ 6,41

Rendimento: 2 porções.



INGREDIENTES

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

Limão (suco de 1 unidade pequena = 40 gr)

Manjericão fresco (10 folhas = 1/3 maço)

Quinoa (1 xícara = 100 Gramas)

Tomate (1 unidade média = 100gr)

Informação Nutricional

1 escumadeira da salada de quinua + 1 concha de feijão + 4 colheres de sopa de arroz + 4 de agrião refogado

Quantidade por porção	%VD(*)
Valor Energético 322 Kcal = 1347 kJ	16%
Carboidratos 49 g	16%
Proteínas 13 g	17%
Gorduras totais 10 g	18%
Gordura Saturada 1,4 g	6%
Fibra Alimentar 15 g	60%
Sódio 430 mg	18%
Cálcio 143 mg	14%
Ferro 4,3 mg	31%

(*)% 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

Massa ao pesto de couve

MODO DE PREPARO:

Em um liquidificador coloque as castanhas, o azeite, a cebola cortada, os dentes de alho, 50 ml de água e sal á gosto, bata tudo até obter uma mistura homogênea.

Acrescente as folhas de couve rasgadas e bata até formar o pesto.

Numa panela coloque o pesto e deixe aquecer, acrescente a massa cozida e misture.

Sirva quente.

Sugestão de acompanhamento:

1 escumadeira de salada de acelga com chicória e cenoura ralada.

Tempo de preparo: 30 minutos

Custo médio total da receita: R\$ 4,91

Rendimento: 2 porções.



INGREDIENTES

Alho (4 dentes = 20gr)

Azeite de oliva (3 colheres de sopa)

Castanha do Pará (5 unidades grandes = 20 gr)

Cebola (1 unidade pequena = 100gr)

Couve crua (2 folhas = 1/3 maço)

Macarrão Cozido (2 xícaras = 200 gr)

Informação Nutricional

Refeição: 1 porção de spaghetti + salada

Quantidade por porção	%VD(*)
Valor Energético 430 Kcal = 1800 kJ	22 %

Carboidratos	47 g	16%
--------------	------	-----

Proteínas	10 g	13%
-----------	------	-----

Gorduras totais	23 g	42%
-----------------	------	-----

Gordura Saturada	4 g	18%
------------------	-----	-----

Fibra Alimentar	7 g	28%
-----------------	-----	-----

Sódio	23 mg	1%
-------	-------	----

Cálcio	90 mg	9%
--------	-------	----

Ferro	3 mg	21%
-------	------	-----

(*)% 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.

Torta de quinua com abóbora

MODO DE PREPARO:

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

Em uma panela coloque água o suficiente para cobrir a quinua e sobrar 4 dedos.

Adicione uma pitada de sal e espere a água ferver, após levantar fervura coloque a quinua e deixe cozinhar, quando os grãos estiverem macios, porém ainda firmes, escorra quinua num escurridor, desprezando a água da cocção,

Lave em água fria para interromper o cozimento e reserve.

Cozinhe a abóbora em água ou a vapor, após esfriar amassa bem com um garfo formando um purê.

Num refratário misture o purê de abóbora com a quinua, a salsinha picada e o azeite, acrescente sal a gosto.

Disponha a mistura no refratário cobrindo-o totalmente, coloque o gergelim por cima e leve ao forno médio por aproximadamente 20 minutos ou até dourar por fora.

Sirva quente.

Sugestão de acompanhamento:

1 escumadeira de salada de feijão fradinho com tomate.

Tempo de preparo: 50 minutos

Custo médio total da receita: R\$ 6,45

Rendimento: 2 porções.



INGREDIENTES:

Abóbora (200 gramas)

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

Gergelim (2 colheres de sopa = 20 gr)

Quinoa (1 xícara = 100 Gramas)

Salsinha (4 colheres de sopa picada = 1/5 maço)

Informação Nutricional

Refeição: 1 fatia de torta + 1 escumadeira de salada de feijão fradinho

Quantidade por porção		%VD(*)
Valor Energético	353 Kcal =	1476kJ 18%
Carboidratos	44 g	15 %
Proteínas	14 g	19%
Gorduras totais	15 g	27%
Gordura Saturada	2,2 g	10%
Fibra Alimentar	14 g	56%
Sódio	11 mg	0%
Cálcio	159 mg	16 %
Ferro	5 mg	36%

Chia pudding

MODO DE PREPARO:

Misture as sementes de chia no leite vegetal e deixe de um dia para o outro na geladeira.

Obs.: Para fazer leite de coco caseiro bata 1 xícara de coco fresco com 300 ml de água morna e coe, guarde na geladeira por até 3 dias.

Dica: Adicione frutas frescas ou secas como damasco ou tâmaras ou castanhas picadas na mistura.

Caso queira adoçar adicione xilitol a gosto antes de levar a geladeira.

Tempo de preparo: 10 minutos

Custo médio total da receita: R\$ 7,10

Rendimento: 2 porções.



INGREDIENTES:

Chia (½ xícara = 60 Gramas)

Leite de castanha de caju ou amêndoas ou coco caseiros (400 ml)

Informação Nutricional

PORÇÃO: 1 copo de 250 ml
(considerando leite de castanha de caju)

Quantidade por porção	%VD(*)
Valor Energético	241 Kcal = 1008kJ 12%
Carboidratos	15 g 5%
Proteínas	9 g 12%
Gorduras totais	16 g 29%
Gordura Saturada	1,2 g 5%
Fibra Alimentar	11 g 44%
Sódio	2 mg 0%
Cálcio	190 mg 19%
Ferro	3,2 mg 23%

(*)% Valores Diários de referência com base em



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