

Escola Vegana

MENU

RECEITA 1

Grãomelete de cogumelos e brócolis

RECEITA 2

Ensopado de grão de bico

RECEITA 3

Bolinhos de grão de bico, amêndoas e cenoura

RECEITA 4

Bolo salgado de lentilha e legumes

RECEITA 5

Creme de batata-salsa e cogumelos

RECEITA BÔNUS

Mingau de banana

Desenvolvido pela nutricionista:

Natália Mendes e Chede

CRN3 46209



LISTA DE COMPRAS DA SEMANA

PRODUTO	VALOR	COMPRA	CUSTO PARA SEMANA
Lentilha	12,00 (kg)	300g	3,60
Grão de bico	18,00 (kg)	500g	9,00
Farinha de arroz integral	7,50 (kg)	100g	0,75
Amêndoas	45,00 (kg)	100g	4,50
Arroz integral	6,00 (kg)	250g	1,50
Aveia	6,00 (kg)	200g	1,20
Linhaça	7,00 (kg)	100g	0,70
Gergelim	22,00 (kg)	50g	1,10
Semente girassol s/casca	16,00 (kg)	50g	0,80
Melado	12,00 (500g)	50g	0,60
Cenoura	3,50 (kg)	3 unid	1,75
Abobrinha	4,50 (kg)	2 unid	2,25
Batata salsa	8,50 (kg)	10 unid	9,35
Brócolis	4,50 unid	1 unid	4,50
Tomate	6,00 (kg)	2 unid	2,00
Cebola	4,00 (kg)	2 unid	1,00
Cogumelo fresco	7,50 (300g)	300g	7,50
Alho	10,00 (kg)	1 unid	0,50
Salsinha	2,00 unid	1 maço	2,50
Banana	0,80 unid	2 unid	1,60
Canela em pó	3,00 (100g)	10g	0,30
Cominho em pó	3,50 (100g)	10g	0,35
Pimenta do reino em pó	4,00 (100g)	10g	0,40
Páprica defumada	2,80 (100g)	10g	0,28
Bicarbonato de sódio	3,20 (50g)	10g	0,64
TOTAL			R\$ 58,67
	<i>Preços sujeitos a alteração. Pesquisa realizada em Curitiba maio/2018</i>		

Grãomelete de cogumelo e brócolis

MODO DE PREPARO

1. Escorra o grão de bico e bata no liquidificador com ½ xícara de água, a aveia, sal e pimenta (ou outros temperos á gosto)
2. Numa frigideira, refogue a cebola com um pouco de azeite
3. Acrescente o cogumelo picado e deixe cozinhar um pouco
4. Junte o brócolis, coloque sal se achar necessário e desligue o fogo
5. Numa tigela, misture esse refogado com o creme de grão de bico e aveia
6. Misture o bicarbonato de sódio
7. Unte uma frigideira anti-aderente com um pouco de azeite e despeje metade dessa massa, deixando que se espalhe bem portoda a superfície
8. Tampe e deixe em fogo baixo por cerca de 5 minutos ou até perceber que está firme para virar
9. Vire com ajuda de um prato e deixe cozinhar o outro lado por mais alguns minutos
10. Repita para fazer o segundo grãomelete

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

- ½ xícara de grão de bico cru (deixar demolho por 12h-24)
- 2 colheres de sopa de aveia
- 1 xícara de brócolis picados cozidos no vapor
- 1xícara de cogumelos picados
- ½ cebola picada
- ¼ de colher de chá de bicarbonato de sódio
- sal e pimenta do reino á gosto

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético 220Kcal

Carboidratos 38g 13%

Proteínas 12g 16%

Gorduras totais 4,2g 8%

Gordura Saturada 0,2g 1%

Fibra Alimentar 8,9g 36%

Cálcio 75mg 8%

Ferro 4mg 29%

(*)% 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

Bolinhos de grão de bico, amêndoas e cenoura

MODO DE PREPARO:

1. Escorra o grão de bico e retire as cascas
2. Bata no processador com os demais ingredientes até obter uma massa
3. Molde os bolinhos com as mãos
4. Unte uma frigideira com um fio de azeite ou óleo de coco e coloque os bolinhos
5. Tampe e deixe em fogo baixo até dourar a parte de baixo
6. Vire para dourar o outro lado

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 2 porções (5 bolinhos cada)

INGREDIENTES

- 1 xícara de grão de bico cru (deixado de molho por 12h-24h)
- 1 cenoura ralada
- 2 colheres de farinha de amêndoas (ou resíduo do leite de amêndoas)
- 1 colher de azeite
- 1 dente de alho
- salsinha fresca picada
- sal, cominho em pó e pimenta do reino á gosto

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético 430kcal

Carboidratos 64g 21%

Proteínas 16g 21%

Gorduras totais 12,7g 23%

Gordura Saturada 3,4g 15%

Fibra Alimentar 10,6g 42%

Cálcio 96mg 10%

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

Ensopado de grão de bico com legumes

MODO DE PREPARO:

1. Numa panela, refogue a cebola com 1 fio de azeite
2. Acrescente os tomates picados e os temperos
3. Junte a batata salsa, coloque um pouco de água, tampe e deixe cozinhar cerca de 5 minutos
4. Acrescente os demais vegetais, acerte o sal e deixe cozinhar até estarem macios
5. Junte o grão de bico já cozido e o leite vegetal, misture bem e desligue o fogo

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de grão de bico cozido
- 1 xícara de brócolis picado
- 2 batatas-salsa médias, sem casca, picadas em cubinhos
- 2 tomates picados
- 1 abobrinha pequena picada em cubinhos
- ¼ de xícara de leite de amêndoas
- 1 cebola picada
- salsinha fresca (ou coentro)
- sal, curry, cominho, açafrão e pimenta do reino a gosto

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético	292kcal	
Carboidratos	50g	17%
Proteínas	10,7g	14%
Gorduras totais	5,9g	11%
Gordura Saturada	2,2g	10%
Fibra Alimentar	8,9g	36%
Cálcio	106mg	11%
Ferro	3,4mg	24%

(*)% 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

Bolo salgado de lentilha e legumes

MODO DE PREPARO:

1. Numa frigideira, refogue a cebola com 1 colher de azeite
2. Acrescente os vegetais ralados e refogue por mais 1 minuto
3. Coloque os vegetais num processador junto com a lentilha e bata apenas um pouco para incorporar bem
4. Transfira para uma tigela, adicione os temperos
5. Junte a farinha de arroz e o bicarbonato de sódio
6. Unte uma assadeira com azeite e distribua a massa, espalhando bem com uma espátula
7. Salpique gergelim e semente de girassol sem casca
8. Leve para assar em forno médio por 30-40 minutos

Tempo de preparo: 50 minutos

Rendimento: 6-8 pedaços

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de lentilha cozida e escorrida
- ½ xícara de farinha de arroz integral
- 2 cenouras raladas
- 1 abobrinha ralada
- 1 cebola picadinha
- ½ colher de chá de bicarbonato de sódio
- sal, cominho, pimenta do reino e páprica defumada à gosto
- gergelim e semente de girassol para finalizar

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético	185 kcal	
Carboidratos	38g	13%
Proteínas	7,5g	10%
Gorduras totais	2,8g	5%
Gordura Saturada	0,3g	1%
Fibra Alimentar	9g	36%
Cálcio	58mg	6%
Ferro	2,2mg	16%

(*)% 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 de batata-salsa com cogumelos

MODO DE PREPARO:

1. Descasque e corte as batatas
2. Cozinhe no vapor até ficarem bem macias
3. Bata as batatas cozidas no liquidificador com o gengibre, sal e o leite de amêndoas, adicionando água até o ponto que deseja (um creme mais ralo ou mais cremoso)
4. Coloque o creme numa panela para aquecer e reserve.
5. Lave e pique os cogumelos
6. Refogue-os numa frigideira com azeite e um pouco de sal
7. Adicione a salsinha picada ao refogado de cogumelos
8. Sirva o creme de batata com o refogado por cima

Tempo de preparo: 25 minutos

Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

- 6-8 batatas-salsa médias
- 1 xícara de cogumelos frescos
- ½ xícara de leite de amêndoas
- 1 pedacinho de gengibre
- salsinha fresca
- sal á gosto

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético 360Kcal

Carboidratos 71g 24%

Proteínas 6,5g 9%

Gorduras totais 5,2g 9%

Gordura Saturada 2,6g 12%

Fibra alimentar 9,3g 37%

Cálcio 90mg 9%

Ferro 3,3mg 24%

(*)% 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

Mingau de aveia e banana

MODO DE PREPARO:

1. Numa panela, coloque a aveia, o leite de amêndoas e a canela
2. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar
3. Desligue o fogo, adicione as bananas picadas e o melado de cana
4. Se quiser, adicione também 1 colher de manteiga de amendoim ou de coco
5. Sirva quentinho!

Tempo de preparo: 5 minutos

Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

- ½ xícara de aveia fina
- 1 xícara de leite de amêndoas
- 2 bananas picadas
- canela em pó
- melado de cana
- opcionais: pasta de amendoim ou manteiga de coco

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético 390Kcal

Carboidratos 67g 22%

Proteínas 9,5g 13%

Gorduras totais 9,4g 17%

Gordura Saturada 3,7g 17%

Fibra alimentar 7g 28%

Cálcio 35mg 4%

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



Nutricionista e culinária
especializada em dietas vegetarianas e
vegas

INSTAGRAM: @nataliachede