

Escola Vegana

MENU

SEGUNDA-FEIRA: Grão de bico assado com vegetais

TERÇA-FEIRA: Bobó de shitake

QUARTA-FEIRA: hambúrguer de quinua

QUINTA-FEIRA: Creme de inhame com brócolis

SEXTA-FEIRA: Marmitinha assada de quinua e grão de bico

EXTRA: Mousse de abacate

Nutricionista Bianca Oliveira - CRN4: 11100877



Lista de compras da semana

SACOLÃO/FEIRA	R\$ KILO / ml	COMPRA	CUSTO PARA SEMANA
Abobrinha	4,50	400gr	1,80
Cenoura	3,50	50 gr	0,18
Chuchu	2,00	100 gr	0,20
Grão de bico	25,00	200 gr	5,00
Alho	15,00	20 gr	0,30
Azeite	0,025 (ml)	30ml	0,75
Paprika picante	30,00	10gr	0,30
Semente de girassol	35,00	20 gr	0,70
Tomate	5,50	250 gr	1,38
Abóbora	3,00	100 gr	0,30
Cebola	4,00	200 gr	0,80
Leite de coco	0,02 (ml)	100 ml	2,00
Mandioca	5,00	200 gr	1,00
Salsinha	2,00 (maço)	1/3 maço	0,66
Shitake	100,00	100 gr	10,00
Batata doce	5,00	50 gr	0,25
Chia	45,00	40 gr	1,80
Quinoa	50,00	200 gr	10,00
Brócolis	5,00 ramo	½ ramo	2,50
Inhame	6,00	400 gr	2,40
Curry	50,00	1 gr	0,05
Salsinha desidratada	50,00	2 gr	0,10
Abacate	7,00	200 gr	1,40
Limão	4,00	30 gr	0,12
Tâmara	40,00	60 gr	2,40
			R\$ 46,39
	<i>Preços sujeitos a alteração, pesquisa realizada nos principais mercados do Rio de Janeiro em 2018</i>		

Grão de bico assado com vegetais

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 macios, porém "al dente".

Após os grãos estarem cozidos, lave em água fria para interromper o cozimento e reserve.

Em um refratário coloque o grão de bico cozido, a abobrinha cortada em tiras, a cenoura, chuchu e o tomate cortada em cubos e as sementes de girassol, misture bem e acrescente sal á gosto e finalize com o azeite de oliva e a páprica.

Leve o refratário ao forno médio coberto com papel alumínio para que os vegetais assem, após 20 minutos, retire o papel alumínio e deixe assando mais 10 minutos, agora em forno alto, para que os ingredientes fiquem firmes, se não tirar o papel alumino no final do cozimento eles ficarão com a textura mais murcha.

Retire do forno e sirva quente.

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\$ 7,43

Rendimento: 2 porções.



INGREDIENTES

Abobrinha(1/2 unid. média=200gr)

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

Cenoura (1/3 de unidade pequena = 50 gr)

Chuchu (1/2 unid. peq.= 100 gr)

Grão de bico (1 xícara = 100gr)

Páprica picante (1 colher de chá= 5gr)

Semente de girassol (3 colheres de sopa = 20 gr)

Tomate (1 unid. peq. = 100 gr)

Informação Nutricional

1 esc. do grão de bico assado + 4 col. sp de arroz integral + 1 esc. de couve

Quantidade por porção %VD(*)

Valor Energético 460 Kcal = 1925KJ
23%

Carboidratos 68 g 23%

Proteínas 17 g 24%

Gorduras totais 16 g 29 %

Gordura Saturada 2 g 9 %

Fibra Alimentar 15 g 60%

Sódio 37 mg 2%

Cálcio 168 mg 17%

Ferro 6 mg 43%

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

Bobó de shitake

MODO DE PREPARO:

Cozinhe a abóbora e a mandioca em água até ficarem bem macios e reserve.

Numa panela refogue os dentes de alho amassados no azeite até dourar, acrescente os cogumelos shitake cortados em tiras e refogue até amolecem, acrescentando uma pitada de sal, após amolecerem reserve-os.

Num liquidificador bata a abóbora e a mandioca cozida com água o suficiente para formar um creme.

Numa panela coloque o creme liquidificado, a páprica, a cebola e o tomate picados em cubos, acrescente sal à gosto, misture bem e deixe cozinhar até levantar fervura.

Após levantar fervura adicione o leite de coco e o refogado do shitake, misture bem, apague o fogo e finalize com a salsinha picada.

Sugestão de acompanhamento:

4 colheres de sopa de arroz integral + 1 escumadeira de salada de alface com rúcula e tomate cereja

Tempo de preparo: 60 minutos

Custo médio total da receita: R\$ 17,23

Rendimento: 2 porções.



INGREDIENTES

- Abóbora Cozida (1 xícara)
- Alho (4 dentes grandes = 15 gr)
- Azeite de oliva (1 colher de sopa)
- Cebola (1/2 unid. Peq. = 50 gr)
- Leite de coco (1/2 xícara = 100 ml)
- Mandioca Cozida (1 unid. média)
- Páprica picante (1 colher de chá)
- Salsinha picada (3 colheres de sopa)
- Shitake (1 bandeja = 100 gr)
- Tomate (1 unid. média = 150 gr)

Informação Nutricional

1 prato raso de bobó + 4 col. sp de arroz integral + 1 esc. de salada

Quantidade por porção %VD(*)

Valor Energético 459 Kcal = 1920 KJ
23%

Carboidratos 72 g 24 %

Proteínas 8 g 11 %

Gorduras totais 18 g 33%

Gordura Saturada 10 g 45%

Fibra Alimentar 10 g 40%

Sódio 30 mg 1%

Cálcio 79 mg 8%

Ferro 2,3 mg 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.

Hambúrguer de quinua

MODO DE PREPARO:

Colocar a quinua e o grão de bico 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 batata doce me água até ficar bem macia, escorra e amassa bem com um garfo até virar um purê e reserve.

Numa tigela coloque o purê de batata doce, a quinua cozida, as sementes de chia, a salsinha picada e sal a gosto, misture tudo muito bem e molde os hambúrgueres.

Coloque os hambúrgueres num refratário e asse em forno médio por 30 minutos ou grelhe-os numa frigideira antiaderente em fogo baixo dourando de ambos os lados.

Sugestão de acompanhamento:

1 escumadeira de brócolis ao vapor + 4 colheres de sopa de salada de feijão fradinho

Tempo de preparo: 60 minutos

Custo médio total da receita: R\$ 6,56

Rendimento: 2 porções.



INGREDIENTES

Alho (1 dente grande = 5gr)

Batata doce cozida (1/2 xícara = 50 gr)

Chia (1 colheres de sopa cheias = 20 gr)

Quinoa (1 xícara = 100 gr)

Salsinha (2 colheres de sopa picadas)

Informação Nutricional

1 hambúrguer + 1 esc. de brócolis + 4 colh. sp feijão fradinho

Quantidade por porção		%VD(*)
Valor Energético	320 Kcal = 1338 kJ	16%
Carboidratos	48 g	16%
Proteínas	15 g	20%
Gorduras totais	9 g	16%
Gordura Saturada	0,8 g	4%
Fibra Alimentar	17 g	68%
Sódio	35 mg	1%
Cálcio	154 mg	15%
Ferro	4,4 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

Creme de inhame com brócolis

MODO DE PREPARO:

Corte as flores do brócolis em pedaços pequenos e reserve.

Em uma panela coloque o inhame e a cebola picados e também os talos do brócolis, cubra com água até a altura dos ingredientes na panela e cozinhe até amolecerem bem.

Com auxílio de um mixer ou liquidificador bata a mistura até ficar homogênea, acrescente sal a gosto e as flores picadas do brócolis e aqueça novamente até que as flores esteja macias.

Sirva quente.

Tempo de preparo: 30 minutos

Custo médio total da receita: R\$ 5,50

Rendimento: 2 porções.



INGREDIENTES

Brócolis (1/2 unidade = 200 gr)

Cebola (1 unid. grande de 150 gr)

Inhame (5 unidades = 400 gr)

Informação Nutricional

Refeição: 1 prato fundo do creme

Quantidade por porção %VD(*)
Valor Energético 294 Kcal = 1230 kJ
15 %

Carboidratos	68 g	23%
Proteínas	7 g	9%
Gorduras totais	0,8 g	1%
Gordura Saturada	0 g	0%
Fibra Alimentar	13 g	52%
Sódio	48 mg	2%
Cálcio	99 mg	10%
Ferro	2,1 mg	15%

(*)% 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.

Marmitinha assada de quinua e grão de bico

MODO DE PREPARO:

Colocar a quinua e o grão de bico 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 escurador, desprezando a água da cocção. Lave em água fria para interromper o cozimento e reserve.

Cozinhe o grão de bico na panela de pressão até que os grãos estejam macios, porém "al dente". Após os grãos estarem cozidos, lave em água fria para interromper o cozimento e reserve.

Em uma tigela tempere o grão de bico com a salsinha, o curry e sal a gosto, em outra tigela faça o mesmo com a quinua.

Corte as abobrinhas em tiras na horizontal e reserve.

Em um refratário coloque algumas tiras de abobrinha na base o suficiente para cobrir a base do refratário. Por cima das tiras de abobrinha coloque o grão de bico, e por cima dele faça uma camada com mais tiras de abobrinha.

Acima desta camada coloque a quinua e por cima da quinua faça a última camada de tiras de abobrinha. Finalize com o restante da salsinha e o azeite de oliva.

Leve o refratário ao forno médio coberto com papel alumínio para que a abobrinha asse, após 20 minutos, retire o papel alumínio e deixe assando mais 10 minutos, agora em forno alto, para que os ingredientes fiquem firmes.

Retire do forno e sirva quente.

Tempo de preparo: 60 minutos

Custo médio total da receita: R\$ 4,85

Rendimento: 2 porções.



INGREDIENTES:

Abobrinha (1/2 unidade média = 200 gr)

Azeite de oliva (1 colher de sopa)

Curry (1 pitada generosa = 1 gr)

Grão de bico (1 xícara = 100 gr)

Quinoa (1 xícara = 100 gr)

Salsinha desidratada (1 colher de chá = 2 gr)

Informação Nutricional

Refeição: 1 marmitinha

Quantidade por porção		%VD(*)
Valor Energético	381Kcal = 1594kJ	19%
Carboidratos	64 g	21%
Proteínas	15 g	20%
Gorduras totais	13 g	24%
Gordura Saturada	1,6 g	7%
Fibra Alimentar	10 g	40%
Sódio	23 mg	0,9%
Cálcio	100 mg	10 %
Ferro	6 mg	43%

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

Mousse de abacate

MODO DE PREPARO:

Coloque as tâmaras de molho por 4 horas para amolecer, escorra água e reserve.

Bata o abacate no liquidificador com o suco de limão, as tâmaras e as sementes de chia.

Guarde na geladeira por até 2 dias.

As tâmaras já servirão para adoçar, mas caso queira mais doce pode utilizar melado de cana na hora de liquidificar ou mesmo poer por cima na hora de consumir.

As sementes de chia servirão para deixar a receita mais cremosa e nutritiva.

O limão servirá para não deixar o mousse escurecer.

Dica: Acrescente cacau em pó a mistura, coco fresco ralado ou outras frutas e transforme o mousse em novos sabores.

Tempo de preparo: 15 minutos

Custo médio total da receita: R\$ 4,82

Rendimento: 2 porções.



INGREDIENTES:

Abacate (2 xícaras = 200 gr)

Chia (2 colheres de sopa cheias = 20 gr)

Limão (suco) (1 colher de sopa)

Tâmara seca sem caroço (5 unidades = 60 gramas)

Informação Nutricional

PORÇÃO: 150 gramas = 6 pãezinhos

Quantidade por porção %VD(*)

Valor Energético 300 Kcal = 1255kJ
15%

Carboidratos 35 g 12%

Proteínas 4 g 5%

Gorduras totais 19 g 35%

Gordura Saturada 2,8 g 13%

Fibra Alimentar 10 g 40%

Sódio 12 mg 1%

Cálcio 44 mg 4%

Ferro 1,8 mg 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



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