

Escola Vegana

MENU

SEGUNDA-FEIRA: Nhoque de grão de bico

TERÇA-FEIRA: Legumes assados

QUARTA-FEIRA: Refogadinho de trigo Sarraceno

QUINTA-FEIRA: Spaghetti ao Húmus de açafrão

SEXTA-FEIRA: Risoto á margherita

EXTRA: Pão de mandioquinha

Nutricionista Bianca Oliveira - CRN4: 11100877



Nhoque de grão de bico

MODO DE PREPARO:

Amasse o inhame cozido até que forme um purê homogêneo, este purê deve ocupar 2 xícaras.

Misture a farinha de grão de bico, sal á gosto e a salsinha picada ao purê de inhame, sove bem.

A massa deve ficar moldável como massa de salgadinho, caso não atinja este ponto adicione um pouco mais de farinha de grão de bico.

Faça "cobrinhas" com a massa e corte em pedaços da espessura de um dedão.

Coloque água para ferver e coloque os nhoques na água fervente, quando subirem estarão prontos.

Retire-os da água e coloque o molho de sua preferência.

Dica: Substitua o inhame por batata baroa ou mandioca.

Sugestão de acompanhamento:

1 escumadeira de salada de rúcula com tomate e cenoura ralada

Tempo de preparo: 50 minutos

Custo médio total da receita: R\$ 6,40

Rendimento: 2 porções.



INGREDIENTES

Farinha de grão de bico (1 xícara = 150 gr)

Inhame cozido (300 gramas = 2 xícaras)

Sal á gosto

Salsinha picada (3 colheres de sopa)

Informação Nutricional

1 prato de nhoque + salada

Quantidade por porção %VD(*)

Valor Energético 460 Kcal = 1925KJ
23%

Carboidratos	9 g	3%
Proteínas	17 g	23%
Gorduras totais	5 g	9%
Gordura Saturada	0,5 g	16%
Fibra Alimentar	16 g	64%
Sódio	100 mg	4%
Cálcio	110 mg	11%
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

Legumes assados

MODO DE PREPARO:

Corte os legumes em cubos e/ou rodelas, disponha-os numa assadeira.

Regue os legumes com o azeite de oliva e adicione sal e pimenta do reino á gosto.

Cubra a assadeira com papel alumínio e leve ao forno por 20 minutos.

Após os 20 minutos retire o papel alumínio e deixe assar por mais 15 minutos para que os legumes dourem, sirva quente.

Adicione outros temperos de sua preferência como orégano, páprica, curry e cebola desidratada aos legumes antes de assar.

Dica: Esta receita pode ser feita com outros tipos de legumes como brócolis, couve-flor, berinjela, batata baroa.

Sugestão de acompanhamento:

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

Tempo de preparo: 45 minutos

Custo médio total da receita: R\$ 1,87

Rendimento: 2 porções.



INGREDIENTES

Azeite de oliva (3 colheres de sopa = 30 ml)

Batata inglesa (50 gr)

Batata-doce (50 gr)

Cebola (150 gr)

Chuchu (100 gr)

Informação Nutricional

Refeição com 1 porção de cogumelos
4 rodelas de batata doce + 1 concha
de feijão + a escumadeiras de couve
refogada

Quantidade por porção %VD(*)

Valor Energético 350 Kcal = 1464 KJ
17%

Carboidratos 44 g 15 %

Proteínas 9 g 12 %

Gorduras totais 18 g 33%

Gordura Saturada 1,5 g 7%

Fibra Alimentar 12 g 48%

Sódio 239 mg 10%

Cálcio 70 mg 7%

Ferro 3 mg 21 %

(*)% Valores Diários de referência com base em

Refogadinho de trigo Sarraceno

MODO DE PREPARO:

Colocar os grãos de trigo sarraceno e as sementes de girassol de molho por 24 horas para eliminar os fatores antinutricionais e facilitar o cozimento.

Refogar o alho e cebola no azeite de oliva até dourar.

Acrescentar o tomate picado e refogar até amolecer.

Escorre a água do molho dos grãos e semente de girassol e lavar bem.

Levar a panela do refogado as sementes e os grãos, colocar sal á gosto e adicionar água até 3 dedos acima de onde parar os grãos na panela, cozinhar em fogo médio até a água secar.

Dica: Você pode adicionar outros vegetais como brócolis e couve flor no cozimento junto com os grãos.

O trigo sarraceno não tem glúten.

Sugestão de acompanhamento:

1 escumadeira de couve refogada + 1 concha de grão de bico

Tempo de preparo: 35 minutos

Custo médio total da receita: R\$ 2,27

Rendimento: 2 porções.



INGREDIENTES

Alho amassado (4 dentes = 15 gr)

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

Cebola picada (1/2 xícara = 50 gr)

Semente de girassol (2 colheres de sopa = 20 gr)

Tomate (1 unidade média = 100 gr)

Trigo sarraceno em grãos (1 xícara = 100 gr)

Informação Nutricional

1 porção do refogado + 1 esc. De couve + 1 concha de grão de bico

Quantidade por porção %VD(*)
Valor Energético 540 Kcal = 2259 kJ
27%

Carboidratos	77 g	26%
Proteínas	19 g	25%
Gorduras totais	21 g	56%
Gordura Saturada	2 g	38%
Fibra Alimentar	14 g	56%
Sódio	700 mg	29%
Cálcio	200 mg	20%
Ferro	8 mg	57%

(*)% 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

Spaghetti ao húmus de açafrão

MODO DE PREPARO:

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

Para fazer o humus, num processador bata o grão de bico cozido com o suco do limão, o azeite, o açafrão da terra os dentes de alho, o sal e o tahine até formar um creme homogêneo e reserve.

Numa panela coloque o humus e dissolva com água suficiente para formar um molho cremoso, aqueça e misture a massa de sua preferência já cozida.

Sugestão de acompanhamento:

1 escumadeira de salada de agrião com alface e tomate

Tempo de preparo: 40 minutos

Custo médio total da receita: R\$ 5,94

Rendimento: 2 porções.



INGREDIENTES

Açafrão da terra (1 colher de chá cheia = 4 gr)

Alho (2 dentes = 10 gr)

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

Grão de bico cru (1 xícara = 100 gr)

Limão (1/2 unidade espremido)

Macarrão Cozido (2 escumadeiras = 200 gr)

Sal á gosto

Tahine (2 colheres de sopa = 20 gr)

Informação Nutricional

Refeição: 1 porção de spaghetti + salada

Quantidade por porção	%VD(*)
Valor Energético	495 Kcal = 2071 kJ 25 %

Carboidratos	70 g	23%
--------------	------	-----

Proteínas	19 g	25%
-----------	------	-----

Gorduras totais	17 g	31%
-----------------	------	-----

Gordura Saturada	2 g	9%
------------------	-----	----

Fibra Alimentar	11 g	44%
-----------------	------	-----

Sódio	200 mg	8%
-------	--------	----

Cálcio	230 mg	23%
--------	--------	-----

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.

Risoto á margherita

MODO DE PREPARO:

Refogue os dentes de alho amassados no azeite.

Adicione ao refogado a cebola picada e refogue até murchar bem, depois adicione os tomates picados e refogue mais até que eles desmanchem.

Dica: Adicione o sal no momento de refogar a cebola e tomate, pois o sal faz eles murcharem mais rápido.

Coloque o arroz e sal no refogado e acrescente água o suficiente para cobrir a mistura e mais um dedo, cozinhe em fogo médio até que a água seque, caso o arroz ainda esteja duro quando a água secar, adicione mais água e deixe cozinhar mais até estar ao ponto.

Finalize com folhas de manjeriço fresco.

Dica: O arroz arbóreo fica mais cremoso para risotos que os demais tipos de arroz.

Sugestão de acompanhamento:

1 de salada de alface com pepino e acelga

Tempo de preparo: 30 minutos

Custo médio total da receita: R\$ 3,37

Rendimento: 2 porções.



INGREDIENTES:

Alho (4 dentes = 20 gr)

Arroz arbóreo (150 gr = 1 xícara)

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

Cebola (1 unidade pequena = 80 gr)

Sal á gosto

Tomate (2 unidades médias = 200 gr)

Informação Nutricional

Refeição: 1 prato de risoto + salada

Quantidade por porção %VD(*)

Valor Energético 205Kcal = 858kJ
10%

Carboidratos 33 g 44 %

Proteínas 4 g 5%

Gorduras totais 6 g 11%

Gordura Saturada 1 g 4%

Fibra Alimentar 4 g 16%

Sódio 200 mg 8%

Cálcio 38 mg 4 %

Ferro 1 mg 7%

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

Pão de mandiquinha

MODO DE PREPARO:

Em uma vasilha o polvilho doce e azedo e o fermento, misture bem.

Coloque 3 colheres de sopa de água, o azeite e sal á gosto em uma panela pequena, misture e deixe ferver.

Quando estiver borbulhando, desligue e jogue sobre a mistura dos polvilhos na vasilha.

Misture bem até virar uma farofinha. Adicione o purê de batata baroa e misture novamente, até obter uma massa uniforme.

Caso a massa esteja seca, adicione um pouco mais de água morna até dar o ponto onde a massa não grude nas mãos e seja moldável.

Modele bolinhas de tamanho médio e coloque em uma assadeira antiaderente.

Leve para assar por cerca de 40 minutos ou até os pãezinhos ficarem rachados e completamente assados.

Dica: Você pode substituir a batata baroa por mandioca, batata inglesa ou doce.

Também pode adicionar ervas secas como salsa e orégano a massa para aromatizar.

è possível adicionar sementes como chia, girassol e linhaça para enriquecer nutricionalmente a receita.

Tempo de preparo: 60 minutos

Custo médio total da receita: R\$ 4,23

Rendimento: 2 porções.



INGREDIENTES:

Azeite de oliva (3 colheres de sopa = 30 ml)

Batata baroa, cozida e amassada (1 xícara = 200 gr)

Fermento químico em pó (1 colher de chá rasa = 2 gr)

Polvilho azedo (3 colheres de sopa cheias = 30 gr)

Polvilho doce (2/3 de xícara = 70 gr)

Informação Nutricional

PORÇÃO: 150 gramas = 6 pãezinhos

Quantidade por porção %VD(*)

Valor Energético 390 Kcal = 1631kJ
19%

Carboidratos 62 g 21%

Proteínas 1 g 1%

Gorduras totais 15 g 28%

Gordura Saturada 2 g 9%

Fibra Alimentar 2,3 g 9%

Sódio 103 mg 4%

Cálcio 27 mg 3%

Ferro 0,7 mg 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



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