

Escola Vegana

MENU

SEGUNDA-FEIRA

Grão de bico com abóbora ao curry
(com arroz integral, brócolis e salada verde)

TERÇA-FEIRA

Empadão de palmito – massa de grão de bico
(com salada verde)

QUARTA-FEIRA

Almôndegas de feijão azuki
(com purê de inhame e molho de tomate)

QUINTA-FEIRA

Creme de feijão azuki com abóbora

SEXTA-FEIRA

Macarrão com molho branco de castanhas e brócolis

RECEITA BÔNUS

Tortinhas de brigadeiro

Desenvolvido pela nutricionista:

Natália Mendes e Chede

CRN3 46209



Escola Vegana

LISTA DE COMPRAS DA SEMANA

Produto	Valor	COMPRA	CUSTO PARA SEMANA
Feijão azuki	15,00 kg	250g	3,75
Grão de bico	18,00 kg	250g	4,50
Arroz integral	6,50 kg	150g	1,10
Aveia	6,60 kg	100g	0,66
Castanha de caju crua	70,00 kg	150g	11,50
Linhaça	9,50 kg	100g	0,95
Semente de girassol	16,00 kg	100g	1,60
Cacau em pó	20,00 kg	50g	1,00
Uva passa	15,00 kg	150g	2,50
Melado de cana	11,00 (500g)	100g	2,20
Abóbora cabotia	6,50 unid	1/2 unid	3,25
Inhame	3,20 kg	5 unid	2,24
Brócolis	4,50 unid	1 unid	4,50
Alface	2,00 unid	1 unid	2,00
Rúcula	2,50 unid	1 unid	2,50
Tomate	6,00 kg	6 unid	4,80
Palmito	8,50 vidro	1/2 vidro	4,25
Coco seco	7,50 kg	1 unid	5,25
Banana verde	3,00 kg	6 unid	2,00
Cebola	2,70 kg	2 unid	0,81
Gengibre	8,00 kg	1 unid	1,60
Salsinha	2,00 unid	1 unid	2,00
Manjeriçao	2,00 unid	1 unid	2,00
Curry	8,60 (50g)	10g	1,72
Cominho em pó	2,78 (15g)	10g	1,85
TOTAL			R\$ 68,53
	<i>Preços sujeitos a alteração. Pesquisa realizada em Curitiba Março 2018</i>		

Grão de bico com abóbora ao curry

MODO DE PREPARO

1. Numa panela, refogue a cebola no óleo de coco.
2. Acrescente os temperos e em seguida a abóbora em cubinhos.
3. Coloque 1 xícara de água, tampe a panela e deixe cozinhar até a abóbora ficar bem macia.
4. Junte o grão de bico e o leite de coco, verifique o sal e deixe cozinhar mais 2 minutos.

Sugestão: servir com arroz integral, brócolis cozido no vapor e salada verde

Tempo de preparo: 30 min

Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de grão de bico cozido
- 1 xícara de abóbora cabotia, sem casca, picada em cubinhos
- 1/2 cebola
- 1/3 de xícara de leite de coco
- 1 colher de sopa de óleo de coco ou azeite extra-virgem
- 1 colher de chá de curry em pó
- ½ colher de chá de cominho em pó
- sal á gosto

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético 270Kcal

Carboidratos 27g 9%

Proteínas 8g 11%

Gorduras totais 16g 29%

Gordura Saturada 12g 55%

Fibra Alimentar 6g 24%

Cálcio 62mg 6%

Ferro 3,6mg 26%

(*)% 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

Empadão de palmito (massa de grão de bico)

MODO DE PREPARO:

1. Bata no processador todos os ingredientes da massa.
2. Unte com um pouco de azeite uma assadeira pequena de fundo removível e coloque 2/3 da massa (separe um pouco para cobrir o empadão).
3. Leve para assar em forno baixo/médio por 20 minutos
4. Retire e deixe esfriar para rechear.
5. Refogue a cebola e o tomate com o azeite.
6. Acrescente o palmito picado e deixe refogar mais um pouco.
7. Se quiser, acrescente a biomassa para que o recheio fique mais cremoso.
8. Desligue o fogo, acrescente o manjericão e deixe esfriar.
9. Coloque o recheio na massa pré-assada e então abra na mão o restante dela separado (que não foi assado) e coloque sobre o empadão.
10. Volte ao forno por mais 20 minutos.

Sugestão: servir com salada verde



Tempo de preparo: 45 min

Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

1 ½ xícara de grão de bico cozido
2 colheres de sopa de farinha de linhaça
2 colheres de sopa de aveia ou farinha de arroz integral
1 colher de chá de sal
2 colheres de azeite
Ingredientes (recheio)
½ vidro de palmito
½ cebola
1 tomate
salsinha ou manjericão
1 colher de chá de azeite extra-virgem
1 colher de sopa de biomassa de banana verde (opcional)

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético 331 kcal

Carboidratos	46g	15%
Proteínas	14g	19%
Gorduras totais	11g	20%
Gordura Saturada	1,6 g	7%
Fibra Alimentar	11g	44%
Cálcio	128mg	13%
Ferro	4,3mg	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

Almôndegas de feijão azuki

AbóboraSopa

MODO DE PREPARO:

1. Escorra o feijão e coloque numa panela.
2. Cubra com água e deixe cozinhar por 12-15 minutos, SEM pressão. Escorra novamente.
3. Numa panela, refogue a cebola no azeite por 1 minuto.
4. Coloque o feijão, a cebola e os demais ingredientes num processador e bata até obter uma massa.
5. Faça bolinhas (almôndegas) e distribua numa assadeira untada com azeite.
6. Assar em forno médio/alto por cerca de 15-20 minutos.
7. Podem ser congeladas antes de assar.

Sugestão de acompanhamento: purê de inhame e molho de tomate caseiro.

Tempo de preparo: 45 min

Rendimento: 2 porções (com 4-6 almôndegas cada)

INGREDIENTES

1 xícara de feijão azuki cru, de molho por 24h (trocar a água a cada 8h ou 12h)

½ cebola picada

¼ de xícara de castanha de caju crua

1 colher de sopa de azeite extra-virgem

1 colher de sopa de farinha de linhaça

½ colher de chá de cominho em pó
salsinha fresca

sal á gosto

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético	510 kcal	
Carboidratos	74g	25%
Proteínas	25g	33%
Gorduras totais	15g	27%
Gordura Saturada	3,1g	14%
Fibra Alimentar	15g	60%
Cálcio	100mg	10%
Ferro	7,5mg	54%

(*)% 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 feijão azuki com abóbora

MODO DE PREPARO:

1. Escorra o feijão e coloque numa panela de pressão com a abóbora picada e o gengibre.
2. Cubra com água e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos (após a pressão).
3. Desligue e bata tudo no liquidificador, acrescentando sal e salsinha fresca á vontade.
4. Volte á panela para aquecer e sirva.

Tempo de preparo: 20 min

Rendimento: 2 porções

-

INGREDIENTES

1 xícara de abóbora cabotia, sem casca, picada
1 xícara de feijão azuki cru, deixado de molho por 12h
1 pedaço de gengibre fresco
salsinha fresca picadinha
sal á gosto

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético	354kcal	
Carboidratos	69g	23%
Proteínas	20g	27%
Gorduras totais	0,6g	1%
Gordura Saturada	0,2g	1%
Fibra Alimentar	14g	56%
Cálcio	86mg	9%
Ferro	5,7mg	41%

(*% 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)

Molho branco de castanhas com brócolis

MODO DE PREPARO:

1. Escorrer as castanhas e bater no liquidificador com o inhame, noz moscada em pó, uma pitada de sal e 1 xícara de água morna até obter um creme bem homogêneo.
2. Numa panela, refogue a cebola, acrescente o brócolis cozido.
3. Adicione o creme de castanhas, acerte o sal e deixe até aquecer (não precisa ferver).

Sugestão: servir com massa integral ou sem glúten

Tempo de preparo: 20 min

Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

½ xícara de castanha de caju crua, deixada de molho por 6h

1 inhame cozido

1 xícara de brócolis cozido no vapor

½ cebola picada

1/3 de colher de chá de noz moscada em pó (opcional)

sal á gosto

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético 281Kcal

Carboidratos 24,7g 8%

Proteínas 7,8g 10%

Gorduras totais 18,7g 34%

Gordura Saturada 3,6g 16%

Fibra Alimentar 3,7g 15%

Cálcio 40,8mg 4%

Ferro 3,7mg 26%

(*)% 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

Tortinhas de brigadeiro

MODO DE PREPARO:

1. Bater todos os ingredientes do recheio no liquidificador.
2. Colocar numa panela e cozinhar em fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar e começar a desgrudar do fundo da panela.
3. Despejar numa tigela de vidro e deixar esfriar.
4. Colocar os ingredientes da massa no processador e bater até obter uma massa, mas deixe alguns pedacinhos de castanhas para ficar mais crocante.
5. Com ajuda de forminhas de cupcake de silicone, molde as tortinhas e leve para assar em forno baixo por 15-20 minutos.
6. Deixe esfriar e retire das forminhas.
7. Coloque o recheio de brigadeiro.
8. Podem ser servidas mornas ou, se quiser geladas, deixe na geladeira por algumas horas.

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 6 tortinhas

INGREDIENTES

(recheio)

1/2 xícara de leite de coco caseiro (ou de amêndoas)

1/2 xícara de biomassa de banana verde (ou 1 inhame cozido)

¼ de xícara de melado de cana (ou a mesma quantidade de açúcar de coco, ou mistura dos dois)

2 colheres de sopa de cacau em pó (massa)

1 xícara de uva passa escura sem semente (ou tâmaras sem caroço)

1 xícara de castanhas/sementes (castanha de caju crua, semente de girassol sem casca, nozes, etc)

1 colher de sopa de cacau em pó

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético 186Kcal

Carboidratos 28g 9%

Proteínas 3,4g 5%

Gorduras totais 8,9g 16%

Gordura Saturada 4,5g 20%

Fibra Alimentar 2,9g 12%

Cálcio 32,5mg 3%

Ferro 2,4mg 17%

(*)% 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
veganas

INSTAGRAM: @nataliachede