



Cardápio Vegano 33

Como membro já familiarizado com a nossa comunidade da Escola Vegana, é com imenso prazer que te apresentamos mais um cardápio, repleto de pratos que prometem renovar sua experiência culinária vegana.

Explore, Experimente, Encante-se! Abaixo, detalhamos com carinho as receitas selecionadas para cada dia da semana, incluindo uma receita bônus que com certeza vai adoçar seu repertório vegano. Cada prato foi pensado para trazer não só sabor, mas também inovação para sua mesa.

Sua Cozinha, Nossa Missão!

Lembramos que, além de conferir as receitas diretamente aqui, você tem a opção de baixar este cardápio em versão PDF.

Facilitamos para que você possa levar essas ideias culinárias onde quer que vá, garantindo que a inspiração vegana esteja sempre ao seu alcance.

Continuamos Juntos Nessa Viagem Gastronômica!

Agradecemos por continuar conosco nessa jornada de descobertas e sabores. A Escola Vegana está sempre em busca de novas formas de enriquecer sua experiência culinária.

Experimente, adapte, e acima de tudo, desfrute de cada momento na cozinha. Estamos ansiosos para saber como serão suas próximas aventuras culinárias com nosso novo cardápio!

Segunda-feira: Feijoada Vegana Tradicional

Terça-feira: Farofa Vegana de Cenoura e Tofu Defumado

Quarta-feira: Escondidinho de Abóbora com Tofu Defumado

Quinta-feira: Hambúrguer Vegano de Feijão com Cenoura

Sexta-feira: Curry Vegano de Grão-de-Bico com Abóbora

Receita Bônus: Pudim Vegano de Coco

Segunda-feira: Feijoada Vegana Tradicional

[Clique aqui para ver as imagens da Feijoada Vegana Tradicional](#)

A feijoada é um dos pratos mais tradicionais do Brasil e, nesta versão vegana, mantém todo o sabor característico sem utilizar ingredientes de origem animal. Feita com feijão preto, legumes e temperos clássicos, esta receita é ideal para um almoço nutritivo e saboroso.

- **Rendimento:** 4 porções
 - **Tempo de preparo:** 50 minutos
-

Ingredientes:

- 2 xícaras de feijão preto cozido (com o caldo)
 - 1 cenoura grande cortada em rodela
 - 1 batata-doce média cortada em cubos
 - 1 pedaço pequeno de abóbora cortado em cubos
 - 1 xícara de tofu defumado em cubos (ou linguiça vegana)
 - 1 cebola média picada
 - 3 dentes de alho picados
 - 1 folha de louro
 - 1 colher (sopa) de óleo vegetal
 - 1 colher (chá) de páprica defumada
 - Sal e pimenta-do-reino a gosto
 - Coentro ou salsinha picada a gosto
-

Modo de Preparo:

1. Em uma panela grande, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho até dourarem.
 2. Adicione o tofu defumado e frite por alguns minutos até ficar levemente crocante.
 3. Acrescente a cenoura, a batata-doce, a abóbora e misture bem.
 4. Adicione o feijão cozido com o caldo, a folha de louro e a páprica defumada.
 5. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
 6. Cozinhe em fogo médio por cerca de 30 minutos, ou até os legumes ficarem macios e o caldo engrossar.
 7. Finalize com coentro ou salsinha picada.
-

Dica Extra:

Sirva com arroz branco soltinho, farofa crocante e couve refogada para uma experiência completa!

Essa receita rende bem para o almoço de segunda-feira e os ingredientes que sobrarem, como tofu, cenoura e batata-doce, poderão ser aproveitados nas próximas receitas da semana.

Terça-feira: Farofa Vegana de Cenoura e Tofu Defumado

[Clique aqui para ver as imagens da Farofa Vegana de Cenoura e Tofu Defumado](#)

A farofa é um acompanhamento clássico brasileiro, mas nesta versão, ela se transforma em um prato principal saboroso, nutritivo e fácil de preparar. Utilizando ingredientes que sobraram da feijoada vegana, como tofu defumado e cenoura, evitamos desperdícios e garantimos uma refeição deliciosa.

- **Rendimento:** 4 porções
 - **Tempo de preparo:** 25 minutos
-

Ingredientes:

- 1 xícara de tofu defumado em cubos pequenos
 - 1 cenoura ralada
 - 1 cebola média picada
 - 2 dentes de alho picados
 - 2 xícaras de farinha de mandioca
 - 2 colheres (sopa) de óleo vegetal
 - Sal e pimenta-do-reino a gosto
 - Salsinha picada a gosto
 - Suco de 1/2 limão
-

Modo de Preparo:

1. Em uma frigideira grande, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho até dourarem.
 2. Adicione o tofu defumado e frite até ficar levemente crocante.
 3. Acrescente a cenoura ralada e refogue por mais 2 minutos.
 4. Adicione a farinha de mandioca aos poucos, mexendo bem para não queimar.
 5. Tempere com sal, pimenta-do-reino e suco de limão.
 6. Finalize com salsinha picada e desligue o fogo.
-

Dica Extra:

Sirva a farofa com uma salada fresca de folhas verdes e tomate. É uma refeição completa, leve e cheia de sabor.

Com ingredientes como tofu e cenoura aproveitados da feijoada de segunda-feira, essa receita traz praticidade e zero desperdício.

Quarta-feira: Escondidinho de Abóbora com Tofu Defumado

[Clique aqui para ver as imagens do Escondidinho de Abóbora com Tofu Defumado](#)

O escondidinho é um prato muito querido no Brasil, e nesta versão vegana, utilizamos abóbora e tofu defumado para criar uma combinação irresistível. Além de delicioso, este prato aproveita ingredientes que já usamos nos dias anteriores, como abóbora e tofu, evitando qualquer desperdício.

- **Rendimento:** 4 porções
 - **Tempo de preparo:** 40 minutos
-

Ingredientes:

- 2 xícaras de abóbora cozida e amassada
 - 1 xícara de tofu defumado em cubos pequenos
 - 1 cebola média picada
 - 2 dentes de alho picados
 - 1 colher (sopa) de azeite
 - 1/2 xícara de leite de coco (ou outro leite vegetal)
 - Sal e pimenta-do-reino a gosto
 - Salsinha picada a gosto
-

Modo de Preparo:

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem.
2. Adicione o tofu defumado e refogue por mais alguns minutos até ficar levemente crocante.
3. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Reserve.
4. Em outra panela, misture a abóbora amassada com o leite de coco, sal e pimenta. Mexa até formar um purê cremoso.
5. Em um refratário, coloque o refogado de tofu como base e cubra com o purê de abóbora.
6. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 15 minutos, até dourar levemente.

7. Finalize com salsinha picada antes de servir.
-

Dica Extra:

Sirva com arroz branco soltinho e uma salada verde. Esse prato é perfeito para um jantar reconfortante!

Ingredientes como abóbora e tofu foram reaproveitados das receitas anteriores, garantindo praticidade e evitando desperdícios.

Quinta-feira: Hambúrguer Vegano de Feijão com Cenoura

[Clique aqui para ver as imagens do Hambúrguer Vegano de Feijão com Cenoura](#)

Os hambúrgueres veganos são uma excelente opção para uma refeição prática, nutritiva e cheia de sabor. Aproveitando o feijão que sobrou da feijoada e a cenoura das receitas anteriores, criamos uma receita econômica e sustentável para evitar o desperdício.

- **Rendimento:** 4 hambúrgueres
 - **Tempo de preparo:** 30 minutos
-

Ingredientes:

- 1 xícara de feijão cozido (escorrido e amassado)
 - 1 cenoura ralada
 - 1/2 xícara de farinha de aveia
 - 1/4 de xícara de farinha de rosca
 - 1 colher (sopa) de azeite
 - 1 colher (chá) de páprica defumada
 - 1/2 cebola picada
 - 2 dentes de alho picados
 - Sal e pimenta-do-reino a gosto
 - Salsinha picada a gosto
-

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela grande, misture o feijão amassado, a cenoura ralada, a farinha de aveia, a farinha de rosca, a cebola, o alho, a páprica defumada, sal e pimenta.
2. Mexa bem até obter uma massa moldável. Se estiver muito úmida, adicione mais farinha de rosca.
3. Modele os hambúrgueres no formato desejado.

4. Aqueça uma frigideira com azeite e grelhe os hambúrgueres por cerca de 3 minutos de cada lado, até ficarem dourados.
 5. Finalize com salsinha picada.
-

Dica Extra:

Sirva os hambúrgueres com pão integral, alface, tomate e maionese vegana, ou acompanhe com arroz e uma salada verde.

Essa receita aproveita feijão e cenoura das preparações anteriores, evitando desperdícios e trazendo versatilidade para o cardápio semanal.

Sexta-feira: Curry Vegano de Grão-de-Bico com Abóbora

[Clique aqui para ver as imagens do Curry Vegano de Grão-de-Bico com Abóbora](#)

O curry é um prato aromático e cheio de sabor, perfeito para fechar a semana com uma refeição especial. Nessa versão vegana, utilizamos abóbora que sobrou das receitas anteriores, junto com grão-de-bico, criando um prato rico em proteínas e nutrientes.

- **Rendimento:** 4 porções
 - **Tempo de preparo:** 35 minutos
-

Ingredientes:

- 1 xícara de grão-de-bico cozido
 - 1 xícara de abóbora em cubos
 - 1 cebola média picada
 - 2 dentes de alho picados
 - 1 colher (sopa) de óleo de coco ou azeite
 - 1 colher (chá) de curry em pó
 - 1 colher (chá) de cúrcuma
 - 1 xícara de leite de coco
 - Sal e pimenta-do-reino a gosto
 - Coentro ou salsinha picada a gosto
-

Modo de Preparo:

1. Aqueça o óleo de coco em uma panela e refogue a cebola e o alho até ficarem dourados.
2. Adicione a abóbora e refogue por 3 minutos.

3. Acrescente o grão-de-bico cozido, o curry, a cúrcuma e misture bem para que os temperos envolvam os ingredientes.
 4. Adicione o leite de coco, tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos, ou até a abóbora ficar macia e o molho engrossar.
 5. Finalize com coentro ou salsinha picada antes de servir.
-

Dica Extra:

Sirva com arroz branco soltinho ou quinoa cozida para complementar o prato.

Essa receita aproveita a abóbora que sobrou de preparos anteriores, garantindo um cardápio sustentável, nutritivo e sem desperdícios.

Receita Bônus: Pudim Vegano de Coco

[Clique aqui para ver as imagens do Pudim Vegano de Coco](#)

Para encerrar a semana com chave de ouro, trazemos uma sobremesa clássica adaptada para a versão vegana: o Pudim de Coco. Cremoso, suave e com aquele gostinho tropical irresistível, essa receita é perfeita para surpreender a família no final da semana!

- **Rendimento:** 6 porções
 - **Tempo de preparo:** 25 minutos (+ 2 horas de geladeira)
-

Ingredientes:

- 1 xícara de leite de coco
 - 1 xícara de leite de aveia (ou outro leite vegetal)
 - 1/2 xícara de açúcar demerara
 - 1/4 xícara de amido de milho
 - 1 colher (chá) de essência de baunilha
 - 1/2 xícara de coco ralado
 - Calda: 1/2 xícara de açúcar + 1/4 xícara de água
-

Modo de Preparo:

1. **Prepare a calda:**
 - Em uma panela, coloque o açúcar e a água.
 - Mexa até derreter e formar um caramelo dourado.
 - Despeje a calda em uma forma de pudim e reserve.
2. **Prepare o pudim:**

- Em outra panela, misture o leite de coco, leite de aveia, açúcar, amido de milho e essência de baunilha.
 - Leve ao fogo baixo, mexendo sempre até engrossar.
 - Adicione o coco ralado e misture bem.
3. **Montagem:**
- Despeje a mistura na forma caramelizada.
 - Deixe esfriar em temperatura ambiente e leve à geladeira por pelo menos 2 horas.
4. **Desenformar:**
- Passe uma faca nas bordas do pudim e desenforme com cuidado.
-

Dica Extra:

Sirva gelado para aproveitar melhor a textura cremosa. Se quiser, decore com mais coco ralado por cima!

Essa sobremesa é prática, deliciosa e perfeita para fechar a semana com um toque doce e vegano.