



Cardápio Vegano 34

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: Salada de Feijão-Fradinho com Tomate e Abacate

Terça-feira: Tartar de Abacate com Feijão-Fradinho e Manga

Quarta-feira: Cuscuz Paulista Vegano com Legumes e Palmito

Quinta-feira: Espaguete de Abobrinha ao Pesto de Manjericão

Sexta-feira: Risoto Vegano de Limão Siciliano e Manjeriçao

Receita Bônus: Mousse Vegana de Maracujá com Leite de Coco

Segunda-feira: Salada de Feijão-Fradinho com Tomate e Abacate

[Clique aqui para ver as imagens da Salada de Feijão-Fradinho com Tomate e Abacate](#)

Introdução:

Nada como começar a semana com uma receita refrescante, nutritiva e cheia de proteínas! A salada de feijão-fradinho com tomate e abacate é perfeita para os dias quentes do verão brasileiro. É leve, colorida e super fácil de preparar.

- **Rendimento:** 4 porções
 - **Tempo de preparação:** 30 minutos
-

Ingredientes:

- 1 xícara de feijão-fradinho cozido (deixe esfriar antes de usar)
 - 1 abacate maduro cortado em cubos
 - 1 tomate grande picado
 - 1 cebola roxa fatiada finamente
 - Suco de 1 limão
 - 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
 - Sal e pimenta-do-reino a gosto
 - Coentro ou salsinha picada a gosto
-

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela grande, misture o feijão-fradinho cozido, o tomate picado, a cebola roxa e o abacate.
 2. Tempere com suco de limão, azeite, sal e pimenta-do-reino.
 3. Mexa delicadamente para não amassar o abacate.
 4. Finalize com coentro ou salsinha picada.
 5. Sirva gelada ou em temperatura ambiente.
-

Essa salada é excelente como prato principal para um almoço leve, mas também pode ser servida como acompanhamento. Amanhã, vamos aproveitar parte do feijão-fradinho que pode ter sobrado para outra receita fresca e deliciosa.

Terça-feira: Tartar de Abacate com Feijão-Fradinho e Manga

[Clique aqui para ver as imagens do Tartar de Abacate com Feijão-Fradinho e Manga](#)

Introdução:

Continuando com pratos leves e refrescantes para o verão, o Tartar de Abacate com Feijão-Fradinho e Manga é uma explosão tropical de sabores. Ele aproveita ingredientes que sobraram da segunda-feira, como o feijão-fradinho e o abacate, evitando desperdícios e trazendo uma apresentação elegante ao prato.

- **Rendimento:** 2 porções
 - **Tempo de preparação:** 20 minutos
-

Ingredientes:

- 1 xícara de feijão-fradinho cozido (restante da receita anterior)
 - 1 abacate maduro cortado em cubos (pode ser o restante do dia anterior)
 - 1 manga madura cortada em cubos pequenos
 - 1 cebola roxa picada finamente
 - Suco de 1 limão
 - 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
 - Sal e pimenta-do-reino a gosto
 - Folhas de coentro para decorar
-

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela, misture delicadamente o feijão-fradinho, os cubos de abacate, manga e cebola roxa.
 2. Tempere com suco de limão, azeite, sal e pimenta-do-reino.
 3. Use um aro culinário para montar o tartar em pratos individuais, pressionando suavemente para dar forma.
 4. Decore com folhas de coentro frescas.
 5. Sirva gelado para um efeito mais refrescante.
-

Esse tartar é uma ótima opção para um jantar leve e sofisticado ou como entrada em uma refeição especial. Amanhã, vamos aproveitar mais ingredientes frescos para criar outro prato perfeito para o verão!

Quarta-feira: Cuscuz Paulista Vegano com Legumes e Palmito

[Clique aqui para ver as imagens do Cuscuz Paulista Vegano com Legumes e Palmito](#)

Introdução:

Na quarta-feira, trazemos um clássico paulista adaptado para o veganismo: o Cuscuz Paulista Vegano. Refrescante, nutritivo e perfeito para os dias quentes de verão, esse prato utiliza ingredientes comuns e aproveita o palmito que pode ter sobrado de outras receitas.

- **Rendimento:** 6 porções
 - **Tempo de preparação:** 35 minutos
-

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de milho flocada
 - 1/2 xícara de ervilhas frescas ou congeladas
 - 1/2 xícara de milho verde
 - 1/2 xícara de palmito picado
 - 1 tomate maduro picado
 - 1/2 cebola picada
 - 1 dente de alho picado
 - 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
 - 2 xícaras de água fervente
 - Sal e pimenta-do-reino a gosto
 - Cheiro-verde picado para finalizar
 - Azeitonas verdes picadas (opcional)
-

Modo de Preparo:

1. Em uma panela grande, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem.
 2. Adicione o tomate picado, milho, ervilhas e palmito. Refogue por 3 minutos.
 3. Tempere com sal e pimenta-do-reino.
 4. Acrescente a água fervente e misture bem.
 5. Adicione a farinha de milho aos poucos, mexendo sempre para não empelotar.
 6. Cozinhe até a mistura engrossar e desgrudar do fundo da panela.
 7. Despeje em uma forma com furo no meio, pressionando bem para firmar.
 8. Deixe esfriar por 15 minutos e desenforme.
 9. Finalize com cheiro-verde picado e sirva frio ou em temperatura ambiente.
-

Esse prato é versátil, pode ser servido como almoço leve ou jantar. Amanhã, continuaremos aproveitando ingredientes frescos para mais uma receita prática e ideal para o verão.

Quinta-feira: Espaguete de Abobrinha ao Pesto de Manjericão

[Clique aqui para ver as imagens do Espaguete de Abobrinha ao Pesto de Manjericão](#)

Introdução:

Na quinta-feira, vamos manter a leveza e frescor com um prato que é a cara do verão: Espaguete de Abobrinha ao Pesto de Manjericão. Uma refeição leve, refrescante e rápida de preparar, perfeita para os dias quentes. Além disso, aproveitamos ingredientes comuns da cozinha brasileira, mantendo a praticidade.

- **Rendimento:** 2 porções
 - **Tempo de preparação:** 25 minutos
-

Ingredientes:

Para o espaguete:

- 2 abobrinhas grandes cortadas em formato de espaguete (pode ser com um cortador específico ou ralador grosso)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- Sal a gosto

Para o pesto:

- 1 xícara de folhas de manjericão fresco
 - 1/2 xícara de castanhas-do-pará ou nozes
 - 1 dente de alho pequeno
 - 1/4 de xícara de azeite de oliva
 - Suco de 1/2 limão
 - Sal e pimenta-do-reino a gosto
-

Modo de Preparo:

Pesto:

1. Em um processador, adicione as folhas de manjericão, castanhas-do-pará, alho, suco de limão e azeite.
2. Bata até formar uma pasta homogênea.
3. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.

Espaguete de Abobrinha:

4. Aqueça uma frigideira grande com azeite.
5. Adicione o espaguete de abobrinha e refogue rapidamente por 2-3 minutos, apenas para

aquecer (não deixe cozinhar demais para não perder a textura crocante).

6. Tempere com sal.

Montagem:

7. Retire o espaguete do fogo e misture delicadamente com o molho pesto.

8. Sirva imediatamente, decorado com algumas folhas de manjericão frescas.

Esse prato é uma excelente opção para um jantar leve e nutritivo. Amanhã, utilizaremos parte do manjericão que pode ter sobrado e outros ingredientes frescos para finalizar nossa semana com chave de ouro!

Sexta-feira: Risoto Vegano de Limão Siciliano e Manjericão

[Clique aqui para ver as imagens do Risoto Vegano de Limão Siciliano e Manjericão](#)

Introdução:

Para encerrar a semana com um prato sofisticado e refrescante, trazemos um Risoto Vegano de Limão Siciliano e Manjericão. Essa receita traz leveza, aroma cítrico e aproveita o manjericão que sobrou do pesto de quinta-feira. É perfeita para um jantar especial de verão!

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

Ingredientes:

- 1 e 1/2 xícaras de arroz arbóreo (próprio para risoto)
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 xícara de vinho branco seco
- 1 litro de caldo de legumes quente (caseiro ou industrializado)
- Suco e raspas de 1 limão siciliano
- 1/4 de xícara de azeite de oliva
- 1/2 xícara de manjericão fresco picado (restante da receita anterior)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de levedura nutricional (opcional, para sabor mais "queijoso")

Modo de Preparo:

1. Em uma panela grande, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem macios.

2. Adicione o arroz arbóreo e refogue por 2 minutos para selar os grãos.
 3. Despeje o vinho branco e mexa até evaporar.
 4. Adicione o caldo de legumes aos poucos, uma concha por vez, mexendo sempre até o arroz absorver o líquido antes de adicionar mais caldo.
 5. Quando o arroz estiver quase cozido (cerca de 20 minutos), adicione o suco e as raspas de limão siciliano.
 6. Ajuste o sal e a pimenta-do-reino.
 7. Adicione o manjeriço picado e a levedura nutricional (se estiver usando).
 8. Misture bem e desligue o fogo. Deixe descansar por 2 minutos.
 9. Sirva quente, decorado com folhas frescas de manjeriço e mais raspas de limão.
-

Esse risoto é leve, aromático e traz um toque cítrico irresistível, ideal para os dias quentes de verão. Agora estamos prontos para fechar a semana com uma sobremesa bônus refrescante!

Receita Bônus: Mousse Vegana de Maracujá com Leite de Coco

[Clique aqui para ver as imagens do Mousse Vegana de Maracujá com Leite de Coco](#)

Introdução:

Para encerrar a semana com frescor e doçura, trazemos uma sobremesa perfeita para o verão: Mousse Vegana de Maracujá com Leite de Coco. Cremosa, leve e com aquele toque tropical que todos adoram, essa receita é simples, rápida e irresistível!

- **Rendimento:** 4 porções
 - **Tempo de preparação:** 20 minutos + 2 horas de geladeira
-

Ingredientes:

- 1 xícara de suco natural de maracujá (coado)
 - 1 xícara de leite de coco
 - 1/2 xícara de açúcar demerara
 - 2 colheres (sopa) de amido de milho
 - Polpa de 1 maracujá para decorar (opcional)
-

Modo de Preparo:

1. Em uma panela, misture o suco de maracujá, o leite de coco, o açúcar e o amido de milho.
2. Leve ao fogo médio, mexendo sempre até engrossar e obter uma textura cremosa.
3. Despeje a mistura em taças individuais ou em uma travessa.

4. Deixe esfriar em temperatura ambiente e leve à geladeira por pelo menos 2 horas para firmar.
 5. Na hora de servir, decore com a polpa de maracujá fresca.
-

Essa mousse é refrescante, levemente azedinha e perfeita para fechar a semana com chave de ouro!