



Cardápio Vegano 35

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: Arroz de Forno Vegano

Terça-feira: Estrogonofe Vegano de Cogumelos

Quarta-feira: Macarrão ao Molho de Abóbora com Alho Poró

Quinta-feira: Quibe de Abóbora com Hortelã

Sexta-feira: Panqueca Vegana de Espinafre com Recheio de Tofu e Tomate

Receita Bônus: Brigadeiro Vegano de Leite de Coco e Cacau

Segunda-feira: Arroz de Forno Vegano

[Clique aqui para ver as imagens do Arroz de Forno Vegano](#)

O arroz de forno é uma receita simples e amada em todo o Brasil. Nessa versão vegana, você pode utilizar sobras de arroz e incrementar com legumes e ingredientes acessíveis, criando um prato prático e delicioso para começar a semana.

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

Ingredientes:

- 2 xícaras de arroz cozido
 - 1 cenoura ralada
 - 1 xícara de ervilhas frescas ou congeladas
 - 1 tomate picado sem sementes
 - 1/2 xícara de milho verde
 - 1/2 xícara de creme de leite de soja ou leite de coco
 - 1 colher (sopa) de azeite
 - 2 dentes de alho picados
 - Sal e pimenta-do-reino a gosto
 - 1/2 xícara de farinha de rosca para cobertura
-

Modo de Preparo:

1. Em uma frigideira, aqueça o azeite e refogue o alho até dourar.
 2. Adicione a cenoura, o tomate, o milho e as ervilhas, e refogue rapidamente. Tempere com sal e pimenta.
 3. Em uma tigela, misture o arroz cozido com o refogado e o creme de leite de soja.
 4. Transfira para uma travessa, cubra com a farinha de rosca e leve ao forno preaquecido a 200°C por 20 minutos, ou até dourar.
-

Dica Extra:

Pode substituir os legumes por outros disponíveis na geladeira, como brócolis ou abobrinha. O prato é versátil e perfeito para reaproveitar ingredientes.

Terça-feira: Estrogonofe Vegano de Cogumelos

[Clique aqui para ver as imagens do Estrogonofe Vegano de Cogumelos](#)

O estrogonofe é um prato clássico e adorado por brasileiros de todas as regiões. Nesta versão vegana, os cogumelos substituem a carne, mantendo a cremosidade e o sabor inconfundível do prato. É fácil de preparar e combina perfeitamente com arroz e batata palha.

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

Ingredientes:

- 2 xícaras de cogumelos frescos (shiitake, champignon ou paris) fatiados
 - 1 cebola média picada
 - 2 dentes de alho picados
 - 1 colher (sopa) de azeite
 - 1/2 xícara de molho de tomate
 - 1/2 xícara de creme de leite de soja ou leite de castanha
 - 1 colher (chá) de mostarda
 - 1 colher (chá) de páprica doce ou defumada
 - Sal e pimenta-do-reino a gosto
 - Salsinha picada para finalizar
-

Modo de Preparo:

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem dourados.
 2. Adicione os cogumelos e refogue por 5 minutos, até ficarem macios.
 3. Acrescente o molho de tomate, a mostarda e a páprica. Misture bem.
 4. Adicione o creme de leite de soja, tempere com sal e pimenta, e cozinhe por mais 5 minutos em fogo baixo.
 5. Finalize com salsinha picada antes de servir.
-

Dica Extra:

Sirva com arroz branco e batata palha para completar o prato clássico brasileiro. Essa receita também funciona bem com purê de batatas.

Quarta-feira: Macarrão ao Molho de Abóbora com Alho Poró

[Clique aqui para ver as imagens do Macarrão ao Molho de Abóbora com Alho Poró](#)

O macarrão ao molho de abóbora é uma alternativa deliciosa e leve para massas tradicionais. Nesta versão vegana, a abóbora cozida traz cremosidade ao prato, enquanto o alho-poró complementa com um toque sofisticado. É uma refeição fácil e perfeita para o meio da semana.

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

Ingredientes:

- 250 g de macarrão (escolha sua versão vegana favorita)
 - 2 xícaras de abóbora em cubos cozida
 - 1/2 xícara de leite de coco ou outro leite vegetal
 - 1 alho-poró fatiado em rodela finas
 - 2 dentes de alho picados
 - 1 colher (sopa) de azeite
 - Sal e pimenta-do-reino a gosto
 - Salsinha picada para finalizar
-

Modo de Preparo:

1. Cozinhe o macarrão conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
 2. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho-poró e o alho até ficarem macios. Reserve uma parte para decorar.
 3. No liquidificador, bata a abóbora cozida com o leite de coco até obter um creme homogêneo.
 4. Retorne o creme à panela com o alho-poró refogado, tempere com sal e pimenta, e cozinhe por 5 minutos em fogo baixo.
 5. Misture o molho ao macarrão cozido e sirva. Decore com o alho-poró reservado e salsinha picada.
-

Dica Extra:

Você pode adicionar nozes ou castanhas picadas por cima para um toque crocante e ainda mais nutritivo.

Quinta-feira: Quibe de Abóbora com Hortelã

[Clique aqui para ver as imagens do Quibe de Abóbora com Hortelã](#)

O quibe é um prato muito apreciado no Brasil e, nesta versão vegana, a abóbora substitui a carne, trazendo uma textura macia e um sabor único. Combinado com hortelã fresca, o prato ganha leveza e é perfeito para o jantar ou até como lanche.

- **Rendimento:** 6 porções
 - **Tempo de preparo:** 45 minutos
-

Ingredientes:

- 2 xícaras de abóbora cozida e amassada
 - 1 xícara de trigo para quibe (deixado de molho por 30 minutos e escorrido)
 - 1 cebola média ralada
 - 2 dentes de alho picados
 - 1/2 xícara de hortelã fresca picada
 - 1 colher (sopa) de azeite
 - Sal e pimenta-do-reino a gosto
 - 1 colher (chá) de cominho em pó (opcional)
-

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela grande, misture a abóbora amassada com o trigo hidratado, cebola, alho e hortelã.
 2. Tempere com sal, pimenta e cominho (se desejar). Misture bem até formar uma massa homogênea.
 3. Em uma assadeira untada, espalhe a massa de quibe e alise com uma colher.
 4. Regue com o azeite e leve ao forno preaquecido a 200°C por cerca de 30 minutos, ou até ficar levemente dourado.
 5. Retire do forno e corte em pedaços antes de servir.
-

Dica Extra:

Sirva com uma salada de folhas verdes e molho de limão para complementar a refeição. Se preferir, pode rechear o quibe com tofu temperado ou espinafre refogado para uma versão ainda mais especial.

Sexta-feira: Panqueca Vegana de Espinafre com Recheio de Tofu e Tomate

[Clique aqui para ver as imagens da Panqueca Vegana de Espinafre com Recheio de Tofu e Tomate](#)

As panquecas veganas são práticas e perfeitas para o final da semana. Nesta versão, a massa leva espinafre, trazendo cor e nutrientes, enquanto o recheio de tofu e tomate garante leveza e muito sabor.

- **Rendimento:** 6 panquecas
 - **Tempo de preparo:** 40 minutos
-

Ingredientes:

Para a Massa:

- 1 xícara de farinha de trigo (ou farinha integral)
- 1 1/4 xícara de leite vegetal (soja, aveia ou amêndoa)
- 1/2 xícara de espinafre cru (lavado e picado)
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 pitada de sal

Para o Recheio:

- 1 xícara de tofu amassado
- 1 tomate picado
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsinha picada a gosto

Para o Molho:

- 1/2 xícara de molho de tomate pronto (ou caseiro)
-

Modo de Preparo:

Massa:

1. No liquidificador, bata o leite vegetal, espinafre, azeite e sal.
2. Adicione a farinha aos poucos e bata até obter uma massa homogênea.
3. Aqueça uma frigideira antiaderente e unte levemente com azeite. Despeje uma concha da massa, espalhe e cozinhe até firmar. Vire e cozinhe do outro lado. Reserve.

Recheio:

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho.
2. Adicione o tofu amassado e o tomate, e tempere com sal, pimenta e salsinha. Refogue por 5 minutos.

Montagem:

1. Recheie cada panqueca com o tofu refogado e enrole.
 2. Disponha as panquecas em um refratário, cubra com o molho de tomate e leve ao forno preaquecido a 180°C por 10 minutos para aquecer.
-

Dica Extra:

Decore com folhas de manjeriço fresco antes de servir. Esse prato combina bem com uma salada simples de folhas e legumes.

Receita Bônus: Brigadeiro Vegano de Leite de Coco e Cacau

[Clique aqui para ver as imagens do Brigadeiro Vegano de Leite de Coco e Cacau](#)

O brigadeiro é um doce icônico brasileiro, e nesta versão vegana, ele mantém a cremosidade e o sabor marcante com a combinação de leite de coco e cacau. Uma sobremesa simples, deliciosa e perfeita para encerrar a semana com um toque doce.

- **Rendimento:** 12 brigadeiros
 - **Tempo de preparo:** 20 minutos (+ tempo de resfriamento)
-

Ingredientes:

- 1 xícara de leite de coco (de preferência mais espesso)
 - 1/2 xícara de açúcar demerara ou cristal
 - 2 colheres (sopa) de cacau em pó 100%
 - 1 colher (sopa) de óleo de coco
 - Granulado vegano ou coco ralado para enrolar
-

Modo de Preparo:

1. Em uma panela, misture o leite de coco, o açúcar, o cacau em pó e o óleo de coco.
 2. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até a mistura engrossar e soltar do fundo da panela (cerca de 10 a 15 minutos).
 3. Transfira para um prato untado e deixe esfriar completamente em temperatura ambiente ou na geladeira.
 4. Com as mãos levemente untadas, enrole pequenas porções da massa e passe no granulado vegano ou no coco ralado.
-

Dica Extra:

Os brigadeiros podem ser armazenados na geladeira por até 3 dias. Se preferir, substitua o granulado por castanhas trituradas para um toque crocante.