



Cardápio Vegano 36

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: Risoto Vegano de Legumes com Alho-Poró

Terça-feira: Torta de Legumes Vegana com Massa de Aveia

Quarta-feira: Bolinho de Arroz Vegano com Legumes

Quinta-feira: Abobrinha Recheada com Proteína de Soja e Legumes

Sexta-feira: Lasanha Vegana de Legumes com Molho Branco de Castanha

Receita Bônus: Mousse Vegano de Maracujá com Leite de Coco

Segunda-feira: Risoto Vegano de Legumes com Alho-Poró

[Clique aqui para ver as imagens do Risoto Vegano de Legumes com Alho-Poró](#)

O risoto é um prato clássico e versátil que se adapta bem a diferentes combinações. Nesta versão vegana, usamos legumes frescos e alho-poró, criando um prato aromático, cremoso e perfeito para começar a semana com sabor.

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

Ingredientes:

- 1 xícara de arroz arbóreo (ou arroz comum, se preferir)
- 1/2 xícara de cenoura ralada
- 1/2 xícara de abobrinha picada
- 1/2 xícara de alho-poró em rodela finas
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 litro de caldo de legumes (caseiro ou industrializado)
- 1/2 xícara de leite de coco ou creme de leite vegetal
- 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 macios.
 2. Adicione o arroz e misture por 1 minuto para selar os grãos.
 3. Acrescente os legumes (cenoura, abobrinha e alho-poró) e refogue rapidamente.
 4. Aos poucos, adicione o caldo de legumes quente, uma concha por vez, mexendo constantemente até o líquido ser absorvido antes de adicionar a próxima concha.
 5. Repita o processo até o arroz estar cozido, mas ainda al dente (aproximadamente 20 minutos).
 6. Adicione o leite de coco, tempere com sal e pimenta, e mexa bem até o risoto ficar cremoso.
 7. Finalize com salsinha picada antes de servir.
-

Dica Extra:

Esse risoto pode ser servido como prato único ou acompanhado de uma salada verde. Qualquer sobra pode ser usada como base para bolinhos de arroz no dia seguinte.

Terça-feira: Torta de Legumes Vegana com Massa de Aveia

[Clique aqui para ver as imagens da Torta de Legumes Vegana com Massa de Aveia](#)

A torta de legumes é um prato versátil, perfeito para aproveitar sobras de vegetais e ingredientes da geladeira. Nesta versão, a massa leva aveia, criando uma base leve e nutritiva. É ideal para um almoço ou jantar simples e saboroso.

- **Rendimento:** 6 porções
 - **Tempo de preparo:** 50 minutos
-

Ingredientes:

Para a Massa:

- 1 xícara de farinha de trigo (ou farinha integral)
- 1/2 xícara de farinha de aveia
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1/4 xícara de azeite de oliva
- 1/4 xícara de água gelada

Para o Recheio:

- 1/2 xícara de cenoura ralada
 - 1/2 xícara de abobrinha picada
 - 1/2 xícara de milho verde
 - 1/2 xícara de brócolis picado
 - 1 cebola picada
 - 2 dentes de alho picados
 - 1 colher (sopa) de azeite de oliva
 - 1/2 xícara de creme de leite de soja ou leite de coco
 - Sal e pimenta-do-reino a gosto
 - Salsinha picada para finalizar
-

Modo de Preparo:

Massa:

1. Em uma tigela, misture a farinha de trigo, farinha de aveia e o sal.
2. Adicione o azeite e misture até formar uma farofa.
3. Acrescente a água gelada aos poucos, misturando até formar uma massa homogênea.
4. Abra a massa em uma forma untada, cobrindo o fundo e as laterais. Reserve.

Recheio:

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem.
 2. Adicione os legumes (cenoura, abobrinha, milho e brócolis) e refogue por 5 minutos. Tempere com sal e pimenta.
 3. Misture o creme de leite de soja ao refogado e cozinhe por mais 2 minutos.
 4. Despeje o recheio sobre a massa e leve ao forno preaquecido a 200°C por 25 a 30 minutos, ou até dourar.
-

Dica Extra:

A torta pode ser servida quente ou fria, acompanhada de uma salada simples. Caso sobre recheio, ele pode ser usado como acompanhamento de arroz ou macarrão.

Quarta-feira: Bolinho de Arroz Vegano com Legumes

[Clique aqui para ver as imagens do Bolinho de Arroz Vegano com Legumes](#)

Os bolinhos de arroz são uma ótima forma de reaproveitar sobras de arroz e legumes, criando um prato crocante por fora e macio por dentro. Essa versão vegana é prática e deliciosa, perfeita como refeição principal ou acompanhamento.

- **Rendimento:** 12 bolinhos
 - **Tempo de preparo:** 30 minutos
-

Ingredientes:

- 2 xícaras de arroz cozido
 - 1/2 xícara de cenoura ralada
 - 1/2 xícara de abobrinha ralada (com excesso de água espremido)
 - 1/4 xícara de farinha de trigo ou farinha de grão-de-bico
 - 1 colher (sopa) de salsinha picada
 - 1 colher (sopa) de azeite de oliva
 - Sal e pimenta-do-reino a gosto
 - Óleo para fritar ou assar
-

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela, misture o arroz, a cenoura, a abobrinha, a salsinha, o azeite e a farinha.
 2. Tempere com sal e pimenta e misture bem até formar uma massa que possa ser moldada.
 3. Com as mãos levemente untadas, modele pequenos bolinhos no formato desejado.
 4. Para fritar: aqueça óleo em uma frigideira e frite os bolinhos até dourarem.
Para assar: disponha os bolinhos em uma assadeira untada e asse em forno preaquecido a 200°C por 20 minutos, virando na metade do tempo.
-

Dica Extra:

Sirva os bolinhos com molho de tomate ou maionese vegana para acompanhar. Eles também funcionam bem como entrada ou lanche da tarde!

Quinta-feira: Abobrinha Recheada com Proteína de Soja e Legumes

[Clique aqui para ver as imagens da Abobrinha Recheada com Proteína de Soja e Legumes](#)

A abobrinha recheada é uma receita saudável e prática, que pode ser preparada com ingredientes simples. Nesta versão vegana, utilizamos proteína de soja e legumes para criar um recheio nutritivo e cheio de sabor.

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

Ingredientes:

- 4 abobrinhas médias
 - 1 xícara de proteína de soja texturizada
 - 1/2 xícara de cenoura ralada
 - 1/2 cebola picada
 - 2 dentes de alho picados
 - 1 colher (sopa) de azeite de oliva
 - 1/2 xícara de molho de tomate
 - 1 colher (chá) de páprica defumada
 - Sal e pimenta-do-reino a gosto
 - Salsinha picada para finalizar
-

Modo de Preparo:

- 1. Prepare a abobrinha:**
 - Lave bem as abobrinhas e corte-as ao meio no sentido do comprimento.
 - Retire o miolo com cuidado e reserve.
 - 2. Prepare o recheio:**
 - Hidrate a proteína de soja em água quente por 10 minutos. Escorra e esprema bem.
 - Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem.
 - Adicione a proteína de soja, a cenoura ralada, o miolo das abobrinhas picado e a páprica. Refogue por 5 minutos.
 - Acrescente o molho de tomate e tempere com sal e pimenta. Cozinhe por mais 5 minutos.
 - 3. Montagem:**
 - Recheie as abobrinhas com a mistura de proteína de soja e legumes.
 - Disponha-as em uma assadeira, cubra com papel alumínio e leve ao forno preaquecido a 200°C por 20 minutos.
 - 4. Finalização:**
 - Retire o papel alumínio e asse por mais 10 minutos para dourar. Finalize com salsinha picada antes de servir.
-

Dica Extra:

Sirva com arroz integral ou quinoa e uma salada leve para um prato completo. Essa receita é perfeita para variar o cardápio com muita criatividade!

Sexta-feira: Lasanha Vegana de Legumes com Molho Branco de Castanha

[Clique aqui para ver as imagens da Lasanha Vegana de Legumes com Molho Branco de Castanha](#)

A lasanha de legumes é um clássico que agrada a todos. Nesta versão vegana, utilizamos camadas de legumes frescos, massa de lasanha e um molho branco cremoso feito com castanhas-de-caju. Uma refeição completa e cheia de sabor!

- **Rendimento:** 6 porções
 - **Tempo de preparo:** 50 minutos
-

Ingredientes:

Para a Lasanha:

- 1 pacote de massa de lasanha vegana
- 1 abobrinha em fatias finas
- 1 berinjela em fatias finas
- 2 cenouras raladas
- 1/2 xícara de molho de tomate

Para o Molho Branco:

- 1 xícara de castanhas-de-caju (de molho em água por 4 horas)
 - 1 1/2 xícara de água
 - 1 colher (sopa) de azeite
 - 2 colheres (sopa) de amido de milho
 - Sal e noz-moscada a gosto
-

Modo de Preparo:

Molho Branco:

1. Escorra as castanhas-de-caju e bata no liquidificador com a água até obter um creme liso.
2. Em uma panela, aqueça o azeite e adicione o creme de castanhas.
3. Dissolva o amido de milho em um pouco de água, adicione à panela e mexa até engrossar.
4. Tempere com sal e noz-moscada a gosto. Reserve.

Montagem da Lasanha:

1. Em uma travessa, espalhe uma fina camada de molho de tomate no fundo.
 2. Adicione uma camada de massa, seguida por uma camada de legumes (abobrinha, berinjela e cenoura) e uma de molho branco.
 3. Repita as camadas até terminar os ingredientes, finalizando com o molho branco por cima.
 4. Leve ao forno preaquecido a 200°C por cerca de 30 minutos, até os legumes ficarem macios e a superfície dourada.
-

Dica Extra:

Para uma camada crocante no topo, polvilhe castanhas picadas antes de levar ao forno. Sirva com uma salada verde para completar a refeição.

Receita Bônus: Mousse Vegano de Maracujá com Leite de Coco

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

Essa mousse vegana de maracujá é leve, refrescante e simples de preparar, perfeita para encerrar a semana com um toque doce e tropical. Utilizando leite de coco e suco de maracujá, você terá uma sobremesa cremosa e deliciosa.

- **Rendimento:** 4 porções
 - **Tempo de preparo:** 15 minutos (+ 2 horas de geladeira)
-

Ingredientes:

- 1 xícara de suco de maracujá concentrado (natural ou industrializado)
 - 1 xícara de leite de coco
 - 1/2 xícara de açúcar demerara ou cristal
 - 1 colher (chá) de essência de baunilha (opcional)
 - 1 colher (sopa) de amido de milho (dissolvido em 2 colheres de sopa de água)
-

Modo de Preparo:

1. Em uma panela, misture o leite de coco, o suco de maracujá e o açúcar.
 2. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre, e adicione o amido de milho dissolvido.
 3. Continue mexendo até a mistura engrossar levemente, formando um creme homogêneo.
 4. Retire do fogo e transfira para potinhos individuais ou uma travessa única.
 5. Deixe esfriar em temperatura ambiente e leve à geladeira por pelo menos 2 horas antes de servir.
-

Dica Extra:

Decore com sementes de maracujá frescas ou raspas de coco para um toque especial. É uma sobremesa prática e ideal para os dias quentes!

Espero que tenha gostado do cardápio completo! 😊