

Escola Vegana

MENU

RECEITA 1

Cuscuz de couve-flor com grão de bico assado

RECEITA 2

Dosas de arroz integral e lentilha com recheio de vegetais ao
curry

(com salada verde)

RECEITA 3

Bolinhos de grão de bico e cenoura

(+ arroz com brócolis e milho)

RECEITA 4

Nhoque de batata-doce com bolonhesa de lentilha

(com salada verde)

RECEITA 5

Sopa de lentilha com legumes

RECEITA BÔNUS

“iogurte” de banana e morango

Desenvolvido pela nutricionista:

Natália Mendes e Chede

CRN3 46209



LISTA DE COMPRAS DA SEMANA

PRODUTO	VALOR	COMPRA	CUSTO PARA SEMANA
Grão de bico	20,00 kg	250g	5,00
Arroz integral	6,50 kg	250g	1,62
Lentilha	13,00 kg	300g	4,00
Farinha de aveia	6,60 kg	100g	0,66
Linhaça	9,60 kg	100g	0,96
Uva passa escura	30,00 kg	100g	3,00
Amêndoas	55,00 kg	100g	5,50
Batata doce	1,10 unid	5 unid	5,50
Brócolis	4,00 unid	1 unid	4,00
Tomate org	8,00 kg	8 unid	6,40
Vagem	4,30 (200g)	200g	4,30
Couve-flor	4,00 unid	1 unid	4,00
Tomate cereja	4,00 cx	10 unid	2,00
Milho verde	0,95 unid	2 unid	1,90
Alface	2,00 unid	1 unid	4,30
Rúcula	3,00 unid	1 unid	3,00
Cenoura	2,00 kg	4 unid	1,60
Repolho	3,50 unid	1 unid	3,50
Cebola	3,20 g	4 unid	1,28
Curry	2,00 (15g)	10g	1,30
Cominho em pó	2,00 (15g)	10g	1,30
Manjericão fresco	2,50 unid	1 unid	2,50
Salsinha	2,00 unid	1 unid	2,00
Banana	3,80 dz	1 unid	0,40
Morango	4,50 (200g)	200g	4,50
TOTAL			R\$ 74,52
	<i>Preços sujeitos a alteração. Pesquisa realizada em Curitiba Janeiro/2018</i>		

Cuscuz de couve-flor com grão de bico assado

MODO DE PREPARO

- Coloque as flores da couve-flor no processador e “pulse” algumas vezes até que ela fique bem picadinha. Se você não tem processador, pode ralar a couve-flor

- Refogue a cebola com 1 colher de azeite e acrescente a vagem picadinha e o milho cozido, deixando cozinhar por 2-3 minutos

- Acrescente a couve-flor na panela, tempere com sal e curry em pó e deixe cozinhar mais uns 2-3 minutos

- Desligue o fogo e transfira o cuscuz para uma travessa, misturando os demais ingredientes

- Pode ser servido frio ou morno

Tempo de preparo: 15 minutos (+ 40 min para fazer o grão de bico assado)

Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

- 1 couve-flor média (só as flores)
- ½ xícara de grão de bico assado
- 100g de vagem picadinha
- 1 espiga de milho cozida e debulhada
- 2 colheres de sopa de uva passa escura
- 10 tomates cereja cortados em 3 ou 1 tomate médio picado
- ½ cebola roxa picadinha
- 2 colheres de sopa de azeite extra-virgem
- salsinha fresca
- curry em pó
- sal

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético 471 Kcal

Carboidratos 77g 26%

Proteínas 20g 27%

Gorduras totais 13g 24%

Gordura Saturada 2g 9%

Fibra Alimentar 16g 64%

Cálcio 150mg 15%

Ferro 5,4mg 39%

(*)% 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

Dosas de arroz e lentilha com vegetais ao curry

(+ salada verde)

MODO DE PREPARO:

(Dosas)

- escorra e lave o arroz a lentilha numa peneira
- coloque-os no liquidificador, acrescente $\frac{1}{2}$ colher de chá de sal e $\frac{3}{4}$ de xícara de água
- bata bem até obter um creme (tipo massa de panqueca)
- numa frigideira untada com 1 fio de azeite ou óleo de coco, despeje 1 concha pequena dessa massa e deixe por mais ou menos 2-3 minutos e em seguida vire para cozinhar o outro lado
- faça o mesmo com o restante da massa

(Recheio)

- numa frigideira, coloque 1 colher de óleo de coco, espere aquecer e acrescente a cenoura ralada e o repolho
- tempere com sal e curr em pó e deixe refogar apenas por 1 minutos, para que os vegetais não fiquem muito moles
- retire-os do fogo e recheie as dosas
- sirva com uma salada verde (opcional: maionese de abacate)

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de arroz integral cru (de molho por 12h)
- $\frac{1}{2}$ xícara de lentilha crua (de molho por 12h)
- 2 cenouras raladas
- 1 xícara de repolo verde fatiado
- 1 colher de chá de curry
- 1 colher de sopa de óleo de coco ou azeite extravirgem
- 1 colher de chá de sal
- alface e rúcula
- aproximadamente $\frac{3}{4}$ de xícara de água

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético 465kcal

Carboidratos 90g 30%

Proteínas 12,5g 17%

Gorduras totais 7,6g 14%

Gordura Saturada 1,2g 5%

Fibra Alimentar 10g 40%

Cálcio 94mg 9%

Ferro 3,4mg 24%

(*)% 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

Bolinhos de grão de bico e cenoura

(+ arroz com brócolis e milho)

MODO DE PREPARO:

(Bolinhos)

- escorra o grão de bico e retire as cascas (opcional)
- coloque-os no processador com a cenoura ralada e a farinha de amêndoas
- junte 1 colher de chá de sal, 1 dente de alho picado, cominho em pó e salsinha fresca
- bata até obter uma massa (será preciso desligar e misturar dentro do processador com uma espátula algumas vezes)
- molde os bolinhos com as mãos e deixe na geladeira por 1h
- unte uma frigideira com azeite ou óleo de coco e coloque os bolinhos, em fogo baixo, virando para dourar os dois lados (também podem ser assados)

(Arroz com brócolis e milho)

- escorra o arroz e coloque numa panela, junto com 1 dente de alho picado, o brócolis e o milho
- acrescente 2 xícaras de água quente, tempere com sal e deixe cozinhar até secar a água

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de grão de bico cru (de molho por 12h-24h)
- 1 cenoura ralada
- 2 colheres de sopa de farinha de amêndoas (ou resíduo do leite vegetal)
- ½ xícara de arroz integral cru (de molho por 12h)
- 1 xícara de brócolis picado
- 1 espiga de milho cozida e debulhada
- 2 dentes de alho
- cominho em pó
- salsinha
- sal

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético	488 kcal	
Carboidratos	82g	27%
Proteínas	17g	23%
Gorduras totais	11,6g	21%
Gordura Saturada	3,1g	14%
Fibra Alimentar	13,4g	54%
Cálcio	97mg	10%
Ferro	4,7mg	34%

(*)% 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

Nhoque de batata-doce com bolonhesa de lentilha

MODO DE PREPARO:

(Nhoque)

- amasse bem as batatas, tempere com sal e vá acrescentando aos poucos a farinha, misturando e amassando delicadamente com as mãos, até obter uma massa lisa, mas que não grudenta

- polvilhe a farinha que estiver utilizando numa superfície e vá fazendo rolinhos com a massa e cortando os nhoques

- coloque-os aos poucos em uma panela com água fervente e retire-os assim que subirem (boiarem)

(Bolonhesa de lentilha)

- escorra a lentilha e lave numa peneira

- numa panela, refogue ½ cebola picada e acrescente as lentilhas

- adicione o molho de tomate, tempere com sal e manjeriço fresco e deixe cozinhar por 6-8 minutos

- sirva sobre os nhoques já cozidos

- sugestão de acompanhamento: salada verde

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

- 4 batatas-doces médias assadas ou cozidas no vapor
- 2-6 colheres de farinha de aveia ou de arroz integral ou de grão de bico
- ½ xícara de lentilha crua (de molho por 12h)
- ½ xícara de molho de tomate caseiro
- alface e rúcula
- manjeriço fresco
- sal
- azeite extra-virgem

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético	436kcal	
Carboidratos	90g	30%
Proteínas	16,2g	22%
Gorduras totais	3,2g	6%
Gordura Saturada	0,6g	3%
Fibra Alimentar	16,5g	66%
Cálcio	160mg	16%
Ferro	5mg	36%

(*)% 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

Sopa de lentilha com legumes

MODO DE PREPARO:

- **escorra e lave as lentilhas**
- **numa panela, coloque 1 fio de azeite e refogue a cebola picada**
- **acrescente os vegetais picados e a lentilha**
- **tempere com sal, cominho, açafrão e pimenta do reino**
- **acrescente cerca de 4 xícaras de água e deixe cozinhar até os vegetais estarem cozidos (mas não muito moles, cerca de 10-15 minutos)**
- **desligue o fogo, acrescente a salsinha picada e sirva quente**

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras de lentilha crua (de molho por 12h)
- 2 xícaras de legumes picados (cenoura, batata-doce, vagem, brócolis, repolho)
- 1 cebola picadinha
- salsinha fresca
- cominho em pó
- açafrão em pó
- pimenta do reino (opcional)
- sal

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético 260Kcal

Carboidratos 50g 17%

Proteínas 14,6g 19%

Gorduras totais 1,2g 2%

Gordura Saturada 0,2g 0,1%

Fibra Alimentar 11,5g 46%

Cálcio 98mg 10%

Ferro 5,5mg 39%

(*)% 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

“Iogurte” de banana e morango

MODO DE PREPARO:

- bater todos os ingredientes no liquidificador até obter um creme bem homogêneo

- distribuir o creme em 2 taças e levar á geladeira por pelo menos 2 horas

Tempo de preparo: 5 minutos (+ 2horas na geladeira)

Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

- ½ xícara de leite de amêndoas ou de coco ou de castanhas
- 1 banana bem madura
- 1 xícara de morangos (orgânicos)
- 1 colher de sopa bem cheia de linhaça dourada, hidratada em 3colheres de sopa de água por 2h
- opcional: 2 tâmaras ou 1 colher de uva passa branca (ambos de molho por 2h)

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético 220Kcal

Carboidratos 35g 12%

Proteínas 3,5g 5%

Gorduras totais 8g 15%

Gordura Saturada 3g 14%

Fibra Alimentar 5,8g 23%

Cálcio 30mg 3%

Ferro 0,8mg 6%

(*)% 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