

# Escola Vegana

## MENU

SEGUNDA-FEIRA: Feijoada vegana

TERÇA-FEIRA: Panqueca de quinua

QUARTA-FEIRA: Refogado de lentilha

QUINTA-FEIRA: Salada de quinua com grão de bico

SEXTA-FEIRA: Sopa de beterraba

EXTRA: Panqueca de banana com aveia

Nutricionista Bianca Oliveira - CRN4: 11100877





# Feijoada vegana

## MODO DE PREPARO:

Deixe o feijão de molho de 12 a 24 horas, trocando a água ao menos uma vez no processo.

Escorra a água e lave os grãos.

Em uma panela de pressão refogue o alho amassado e a cebola picada no azeite.

Após refogar adicione o feijão e água o suficiente para cobrir os grãos e sobrar uns 3 dedos acima deles, acrescente a cenoura cortada em rodela, sal á gosto e coloque para cozinhar.

Após a panela pegar pressão aguarde mais 15 minutos e apague o fogo.

Abra a panela após sair toda o ar e adicione o funghi seco (não precisa hidratar antes) e o shitake cortado em tiras e deixe amolecerem no caldo quente.

## Sugestão de acompanhamento:

1 escumadeira de couve refogada + 4 colheres de sopa de arroz integral

**Tempo de preparo: 50 minutos**

**Custo médio total da receita: R\$ 8,90**

**Rendimento: 2 porções.**



## INGREDIENTES

Alho ( 3 dentes = 15gr)

Azeite de oliva ( 1 colher de sopa = 10ml)

Cebola ( 1/2 unidade = 50 gr )

Cenoura ( 1 unidade pequena = 100 gr )

Cogumelo funghi chileno seco ( 3 colheres de sopa = 20 gr )

Cogumelo shitake ( 5 unidades grandes = 50 gr )

Feijão ( 1 xícara = 100 Gramas )

## Informação Nutricional

1 porção de feijoada + 4 col. sp de arroz integral + 1 esc. de couve

Quantidade por porção %VD(\*)

Valor Energético 401 Kcal = 1677KJ  
20%

Carboidratos 64 g 21%

Proteínas 15 g 20%

Gorduras totais 12 g 22 %

Gordura Saturada 1,7 g 7%

Fibra Alimentar 19 g 76%

Sódio 121 mg 5%

Cálcio 216 mg 21%

Ferro 4,4 mg 31%

(\*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores

# Panqueca de quinoa

## MODO DE PREPARO:

Colocar a quinoa de molho por 12 horas, após este período escorre a água e lavar os grãos.

Em uma panela coloque água o suficiente para cobrir a quinoa e sobrar 4 dedos.

Adicione uma pitada de sal e espera a água ferver, após levantar fervura coloque a quinoa e deixe cozinhar, quando os grãos estiverem bem macios, escorra quinoa num escorredor, desprezando a água da cocção e reserve.

Coloque a quinoa cozida num liquidificador e bata com água o suficiente para formar um creme, após estar bem batido adicione a beterraba crua picada e bata até dissolver, por fim adicione a aveia e bata mais.

Retire a mistura do liquidificador e acrescente o azeite, a chia e a linhaça, misture bem, adicione sal e ervas á gosto.

Leve metade da massa a uma frigideira antiaderente, deixe dourar de um lado e depois vire para dourar do outro, repita o processo com o restante da massa.

Recheie as panquecas com tofú orgânico ou outro recheio de sua preferência.

## Sugestão de acompanhamento:

2fatias de tofu para recheio + 4 rodela de batata doce + 1 escumadeira de salada de alface com tomate e rúcula.

**Tempo de preparo: 40 minutos**

**Custo médio total da receita: R\$ 3,70**

**Rendimento: 2 porções.**



## INGREDIENTES

Aveia ( 1 colher de sopa cheia = 20 gr )

Azeite de oliva (1 colher de sopa = 10 ml )

Beterraba (2 rodela = 30 gr)

Chia (2 colheres de sopa = 20 gr)

Linhaça ( 1 colher de sopa = 10 gr )

Quinoa crua (1/2 xícara = 50gr )

## Informação Nutricional

1 panqueca + 4 rodela de batata doce + 1 esc. de salada

Quantidade por porção %VD(\*)

Valor Energético 380Kcal = 1590 KJ  
19%

Carboidratos 50 g 17 %

Proteínas 13 g 17 %

Gorduras totais 15 g 27%

Gordura Saturada 1,6 g 7%

Fibra Alimentar 11 g 44%

Sódio 44 mg 2%

Cálcio 201 mg 20%

Ferro 4,6 mg 33 %

(\*)% 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.

# Refogado de lentilha

## MODO DE PREPARO:

Coloque as lentilhas de molho por 12 horas, escorra a água, lave bem e reserve.

Corte a berinjela em cubos e reserve.

Em uma panela refogue o alho amassado e a cebola picada no azeite, após dourar bem acrescente a lentilha e a berinjela picada, sal á gosto e 1/2 xícara de água, deixe cozinhar em fogo baixo, abrindo a panela e mexendo de vez em quando.

Se a água secar e as lentilhas não estiverem macias o bastante adicione um pouco mais de água, tampe novamente e deixe até cozinhar.

Após a lentilha e a berinjela estarem macias, apague o fogo e sirva quente.

## Sugestão de acompanhamento:

4 rodela de inhame + 1 escumadeira de agrião refogado

**Tempo de preparo: 40 minutos**

**Custo médio total da receita: R\$ 3,60**

**Rendimento: 2 porções.**



## INGREDIENTES

Alho ( 4 dentes = 20 gr )

Azeite de oliva (1 colher de sopa = 10 ml)

Berinjela ( 1/2 unidade média = 100 gr )

Cebola (1 unidade pequena = 100 gr )

Lentilha ( 1 xícara = 100 gr )

## Informação Nutricional

1 porção de lentilha (160gr) + 4 rodela de inhame + 1 escumadeira de agrião refogado

Quantidade por porção		%VD(*)
Valor Energético	367 Kcal = 1535 kJ	18%
Carboidratos	66 g	22%
Proteínas	16 g	21%
Gorduras totais	6 g	11%
Gordura Saturada	0,8 g	4%
Fibra Alimentar	14 g	56%
Sódio	248mg	10%
Cálcio	160 mg	16%
Ferro	4,5 mg	32%

(\*)% 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



# Salada de quinua com grão de bico

## MODO DE PREPARO:

Colocar a quinua e o grão de bico de molho por 12 horas, após este período escorrer a água e lavar os grãos.

Em uma panela coloque água o suficiente para cobrir a quinua e sobrar 4 dedos.

Adicione uma pitada de sal e espere a água ferver, após levantar fervura coloque a quinua e deixe cozinhar, quando os grãos estiverem macios, porém ainda firmes, escorra quinua num escurridor, desprezando a água da cocção, lave em água fria para interromper o cozimento e reserve.

Cozinhe o grão de bico na panela de pressão até que os grãos estejam macios, porém "al dente".

Após os grãos estarem cozidos, lave em água fria para interromper o cozimento e reserve.

Numa tigela coloque a cenoura ralada e o tomate e salsinha picados, acrescente a quinua e o grão de bico cozidos e o azeite, misture bem e finalize com sal á gosto.

Leve a geladeira para resfriar e sirva gelado.

## Sugestão de acompanhamento:

4 colheres de sopa de arroz integral + 1 escumadeira de brócolis ao vapor

**Tempo de preparo: 50 minutos**

**Custo médio total da receita: R\$ 3,90**

**Rendimento: 2 porções.**



## INGREDIENTES

Azeite de oliva (1 colher de sopa = 10ml )

Cenoura ( 1/2 unidade pequena = 70 gr)

Grão de bico ( 1/2 xícara = 50 gr )

Quinoa (1/2 xícara = 50 gr )

Salsinha (3 colheres de sopa picada)

Tomate ( 1/2 unidade pequena = 50gr)

## Informação Nutricional

Refeição: 1 porção de salada de quinua com grão de bico (135gr) + 4 colh. de arroz integral + 1 esc. de brócolis

Quantidade por porção	%VD(*)
Valor Energético 300 Kcal = 1255 kJ	15 %

Carboidratos	44 g	14%
--------------	------	-----

Proteínas	11 g	15%
-----------	------	-----

Gorduras totais	10 g	18%
-----------------	------	-----

Gordura Saturada	1,3 g	6%
------------------	-------	----

Fibra Alimentar	8 g	32%
-----------------	-----	-----

Sódio	130 mg	5%
-------	--------	----

Cálcio	93 mg	9%
--------	-------	----

Ferro	3,6 mg	26%
-------	--------	-----

(\*)% Valores Diários de referência com base em

# Sopa de beterraba

## MODO DE PREPARO:

Refogue os dentes de alho amassados e a cebola picada no azeite até dourar.

Corte os legumes em cubos e reserve.

Dica: Higienizando bem você pode aproveitar a casca da abóbora e colocar na sopa picada em pedaços bem pequenos.

Após o alho e cebola dourarem coloque os legumes na panela do refogado, acrescente sal á gosto e água até dois dedos acima dos legumes na panela, deixe cozinhar em fogo médio até os legumes amolecem.

Sirva quente ou frio.

Esta sopa combina como sopa fria no verão.

**Tempo de preparo: 30 minutos**

**Custo médio total da receita: R\$ 2,95**

**Rendimento: 2 porções.**



## INGREDIENTES:

Abóbora ( 1 xícara cortada em cubos = 100 gr )

Alho ( 4 dentes = 20 gr )

Azeite de oliva ( 1 colher de sopa = 10 ml)

Beterraba ( 2 unidades médias = 300 gr )

Cebola ( 1/2 unidade média = 50 gr )

Cenoura (1 unidade pequena = 100 gr )

Pimentão amarelo ( 1/3 de unidade pequena = 30 gr )

Tomate (2 unidades pequenas = 200 gr )

## Informação Nutricional

Refeição: 1 prato de sopa de 400gr

Quantidade por porção %VD(\*)

Valor Energético 189Kcal = 790kJ  
9%

Carboidratos 33g 11%

Proteínas 5 g 7%

Gorduras totais 6 g 11%

Gordura Saturada 0,8 g 4%

Fibra Alimentar 8 g 32%

Sódio 163 mg 7%

Cálcio 77 mg 7%

Ferro 2,4 mg 17%

(\*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores

# Panqueca de banana com aveia

## MODO DE PREPARO:

Amasse muito bem as bananas, misture todos os demais ingredientes a banana amassada e adicione água o suficiente para formar uma massa cremosa, caso queira a receita mais doce utilize açúcar mascavo ou adoçante xilitol á gosto na massa.

Leve metade da massa a uma frigideira antiaderente formando o disco da panqueca e deixe cozinhar em fogo baixo, após dourar de um lado, vire o disco e deixe dourar do outro lado, repita o processo com o restante da massa.

**Tempo de preparo: 15 minutos**

**Custo médio total da receita: R\$ 3,60**

**Rendimento: 2 panquecas.**



## INGREDIENTES:

Banana ( 2 unidades médias de 70 gr cada )

Chia (2 colheres de sopa = 20 gr )

Farelo de aveia ( 6 colheres de sopa = 120 gr )

Óleo de Coco ( 2 colheres de sopa = 20 ml )

## Informação Nutricional

PORÇÃO: 1 panqueca de 150 gr

Quantidade por porção %VD(\*)

Valor Energético 355 Kcal = 1485kJ  
18%

Carboidratos	60 g	20%
Proteínas	13 g	17%
Gorduras totais	18 g	33%
Gordura Saturada	10 g	45%
Fibra Alimentar	14 g	56%
Sódio	3 mg	0%
Cálcio	102 mg	10%
Ferro	4,2 mg	30%

(\*)% 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 Bianca Oliveira

Mestranda em Nutrição pela UFRJ

Pós graduada em Nutrição Clínica pela UFRJ.

Pós graduada em Nutrição Esportiva e Fitoterapia pela Estácio.

Especialista em Ortomolecular pelo Instituto Hi-Nutrition.

Atua como Nutricionista em consultório particular na baixada fluminense no RJ.

**INSTAGRAM:** @bianca.nutricionista