



Cardápio Vegano 2

Seja muito bem-vindo à Escola Vegana! É com enorme satisfação que abrimos as portas da nossa comunidade para você, um verdadeiro apaixonado pela culinária vegana. Aqui, você encontrará uma fonte inesgotável de ideias saborosas e nutritivas para renovar sua alimentação e estilo de vida.

Seu cardápio exclusivo está disponível! Logo abaixo, apresentamos uma seleção especial de receitas veganas feitas com muito carinho. Cada prato foi pensado para oferecer uma explosão de sabores e saúde. Nosso desejo é que essas receitas tragam mais cor e felicidade para suas refeições.

Baixe e aproveite sem restrições!

Além de explorar o cardápio diretamente aqui, você pode baixar uma versão em PDF para acessá-lo sempre que quiser, em qualquer lugar. Assim, sua experiência na cozinha vegana se tornará ainda mais prática e acessível.

Estamos ao seu lado nessa jornada!

Se precisar de ajuda, dicas ou inspirações, nossa equipe estará sempre pronta para auxiliar. Experimente cada receita com entusiasmo, descubra novos sabores e compartilhe suas experiências conosco. Juntos, podemos explorar o incrível universo da culinária vegana!

Segunda-feira: Bobó de Palmito Vegano

Terça-feira: Moqueca de Banana-da-Terra Vegana

Quarta-feira: Escondidinho de Abóbora com Proteína de Soja

Quinta-feira: Curry de Grão-de-Bico com Abóbora

Sexta-feira: Almôndegas de Grão-de-Bico ao Molho de Tomate

Receita Bônus: Pudim Vegano de Leite de Coco com Calda de Caramelo

Segunda-feira: Bobó de Palmito Vegano

Clique aqui para ver as imagens do Bobó de Palmito Vegano: [Imagens - Bobó de Palmito Vegano](#)

Comece a semana com um prato clássico da culinária brasileira, adaptado para a versão vegana. O Bobó de Palmito é cremoso, cheio de sabor e perfeito para um almoço ou jantar que traz aconchego e tradição à mesa.

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

Ingredientes:

- 1 vidro de palmito em conserva (300g)
- 2 xícaras de mandioca cozida e amassada
- 200 ml de leite de coco
- 1 tomate picado
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 pimentão vermelho picado
- 2 colheres (sopa) de azeite de dendê
- Cheiro-verde picado a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Suco de 1 limão

Modo de Preparo:

1. Em uma panela grande, aqueça o azeite de dendê e refogue a cebola, o alho, o tomate e o pimentão até que fiquem macios.
2. Adicione o palmito picado, misture bem e tempere com sal, pimenta-do-reino e suco de limão.
3. Acrescente a mandioca cozida e amassada, seguida do leite de coco. Mexa até formar um creme homogêneo.
4. Deixe cozinhar em fogo baixo por 10 minutos, mexendo sempre para não grudar.
5. Finalize com cheiro-verde picado e ajuste o tempero, se necessário.
6. Sirva quente acompanhado de arroz branco.

Terça-feira: Moqueca de Banana-da-Terra Vegana

Clique aqui para ver as imagens da Moqueca de Banana-da-Terra Vegana: [Imagens - Moqueca de Banana-da-Terra Vegana](#)

A Moqueca de Banana-da-Terra é uma alternativa vegana deliciosa, cheia de cor e com um toque tropical irresistível. Além disso, aproveitamos o restante do leite de coco da receita de segunda-feira.

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

Ingredientes:

- 3 bananas-da-terra maduras, cortadas em rodela grossas
 - 1 cebola roxa em rodela
 - 1 tomate grande em rodela
 - 1 pimentão amarelo em rodela
 - 200 ml de leite de coco (restante da receita anterior)
 - 2 colheres (sopa) de azeite de dendê
 - Suco de 1 limão
 - Sal e pimenta-do-reino a gosto
 - Coentro fresco picado a gosto
-

Modo de Preparo:

1. Em uma panela larga, aqueça o azeite de dendê e refogue a cebola até ficar transparente.
 2. Adicione o pimentão e o tomate e refogue por mais 3 minutos.
 3. Acrescente as rodela de banana-da-terra, tempere com sal, pimenta-do-reino e suco de limão.
 4. Despeje o leite de coco sobre os ingredientes, tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 15 minutos.
 5. Finalize com coentro fresco picado antes de servir.
-

Quarta-feira: Escondidinho de Abóbora com Proteína de Soja

Clique aqui para ver as imagens do Escondidinho de Abóbora com Proteína de Soja:
[Imagens - Escondidinho de Abóbora com Proteína de Soja](#)

Na quarta-feira, trazemos um prato clássico reinventado: o Escondidinho de Abóbora com Proteína de Soja. Uma refeição nutritiva, reconfortante e que aproveita ingredientes como o coentro que sobraram da terça-feira.

- **Rendimento:** 4 porções
- **Tempo de preparação:** 45 minutos

Ingredientes:

- 500g de abóbora japonesa (ou cabotiá) cozida e amassada
- 1 xícara de proteína de soja texturizada (PTS)
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 tomate picado
- 1/2 pimentão amarelo (restante da receita anterior)
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de páprica defumada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Coentro fresco picado (sobrou da terça-feira)

Modo de Preparo:

1. Hidrate a proteína de soja em água morna por 15 minutos. Escorra bem e esprema para retirar o excesso de água.
2. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem.
3. Adicione o tomate e o pimentão e refogue por mais 3 minutos.
4. Acrescente a proteína de soja hidratada, tempere com sal, pimenta-do-reino e páprica defumada. Cozinhe por 5 minutos.
5. Em um refratário, faça uma camada com o refogado de proteína de soja.
6. Cubra com o purê de abóbora, alisando bem com uma colher.
7. Leve ao forno preaquecido a 180°C por 15 minutos.
8. Finalize com coentro fresco picado antes de servir.

Quinta-feira: Curry de Grão-de-Bico com Abóbora

Clique aqui para ver as imagens do Curry de Grão-de-Bico com Abóbora:

[Imagens - Curry de Grão-de-Bico com Abóbora](#)

Na quinta-feira, trazemos um Curry de Grão-de-Bico com Abóbora, aproveitando a abóbora que sobrou da receita anterior. Esse prato combina sabores intensos e é uma opção nutritiva e cheia de proteínas vegetais para um almoço ou jantar reconfortante.

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

Ingredientes:

- 1 xícara de grão-de-bico cozido
 - 300g de abóbora em cubos (sobrou da receita anterior)
 - 1 cebola picada
 - 2 dentes de alho picados
 - 1 tomate picado
 - 200ml de leite de coco
 - 1 colher (sopa) de curry em pó
 - 1 colher (sopa) de azeite
 - Sal e pimenta-do-reino a gosto
 - Coentro fresco para finalizar
-

Modo de Preparo:

1. Aqueça o azeite em uma panela grande e refogue a cebola e o alho até dourarem.
 2. Adicione o tomate e refogue por mais 3 minutos.
 3. Acrescente os cubos de abóbora e o grão-de-bico cozido. Misture bem.
 4. Polvilhe o curry em pó, tempere com sal e pimenta-do-reino e mexa para envolver os ingredientes.
 5. Adicione o leite de coco e misture bem. Deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 20 minutos, ou até a abóbora ficar macia.
 6. Ajuste o sal, se necessário, e finalize com coentro fresco picado.
-

Sexta-feira: Almôndegas de Grão-de-Bico ao Molho de Tomate

Clique aqui para ver as imagens das Almôndegas de Grão-de-Bico ao Molho de Tomate:

[Imagens - Almôndegas de Grão-de-Bico ao Molho de Tomate](#)

Para fechar a semana com chave de ouro, trazemos Almôndegas de Grão-de-Bico ao Molho de Tomate. Uma receita deliciosa, prática e perfeita para evitar desperdícios, aproveitando o restante do grão-de-bico da receita anterior.

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

Ingredientes:

Para as almôndegas:

- 1 xícara de grão-de-bico cozido (sobrou da receita anterior)
- 1/2 xícara de aveia em flocos

- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça
- 1 dente de alho picado
- 1/2 cebola picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Cheiro-verde picado a gosto

Para o molho:

- 2 tomates maduros picados
 - 1/2 cebola picada
 - 1 dente de alho picado
 - 1 colher (sopa) de azeite
 - Sal e pimenta-do-reino a gosto
 - Manjericão fresco a gosto
-

Modo de Preparo:

Almôndegas:

1. Em um processador, bata o grão-de-bico, aveia, farinha de linhaça, alho, cebola, sal, pimenta e cheiro-verde até formar uma massa moldável.
2. Modele pequenas bolinhas com as mãos.
3. Coloque as almôndegas em uma assadeira untada e leve ao forno preaquecido a 180°C por 20 minutos, virando na metade do tempo.

Molho:

4. Enquanto as almôndegas assam, aqueça o azeite em uma panela e refogue a cebola e o alho até dourarem.
5. Adicione os tomates picados, tempere com sal e pimenta e cozinhe até formar um molho encorpado.
6. Finalize com manjericão fresco.

Montagem:

7. Coloque as almôndegas no molho, misture delicadamente e deixe cozinhar por mais 5 minutos.
 8. Sirva quente, acompanhado de arroz branco ou macarrão.
-

Receita Bônus: Pudim Vegano de Leite de Coco com Calda de Caramelo

Clique aqui para ver as imagens do Pudim Vegano de Leite de Coco:

[Imagens - Pudim Vegano de Leite de Coco](#)

Introdução:

Para encerrar a semana com doçura, trazemos um clássico brasileiro adaptado: Pudim Vegano de Leite de Coco. Uma sobremesa cremosa, irresistível e perfeita para celebrar o fim de uma semana deliciosa!

- **Rendimento:** 6 porções
 - **Tempo de preparação:** 1 hora + 2 horas de geladeira
-

Ingredientes:

Para o pudim:

- 400 ml de leite de coco (1 garrafa)
- 200 ml de água
- 1 xícara de açúcar demerara
- 4 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 colher (chá) de essência de baunilha

Para a calda:

- 1/2 xícara de açúcar demerara
 - 1/4 xícara de água quente
-

Modo de Preparo:

Calda:

1. Em uma panela, derreta o açúcar em fogo baixo até caramelizar.
2. Adicione a água quente aos poucos, mexendo até formar uma calda lisa.
3. Despeje a calda em uma forma para pudim e reserve.

Pudim:

4. Em outra panela, misture o leite de coco, água, açúcar, amido de milho e baunilha.
5. Mexa bem até dissolver completamente o amido.
6. Leve ao fogo médio, mexendo sempre, até engrossar.
7. Despeje a mistura na forma com a calda.
8. Deixe esfriar em temperatura ambiente e leve à geladeira por pelo menos 2 horas.

Finalização:

9. Desenforme com cuidado, soltando as bordas com uma faca fina.
 10. Sirva gelado.
-