



Cardápio Vegano 3

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.

Baixar 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: Tabule de Quinoa com Legumes Frescos

Terça-feira: Salada de Grão-de-Bico com Pepino, Tomate e Hortelã

Quarta-feira: Espetinhos de Legumes Grelhados com Molho de Tahine

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

Sexta-feira: Wrap Vegano com Pasta de Grão-de-Bico e Legumes Frescos

Receita Bônus: Sorvete Vegano de Banana com Manga e Hortelã

Segunda-feira: Tabule de Quinoa com Legumes Frescos

[Clique aqui para ver as imagens do Tabule de Quinoa com Legumes Frescos](#)

Introdução:

Começamos a semana com um Tabule de Quinoa, uma versão refrescante e leve desse clássico adaptado para o verão. Rico em proteínas, esse prato é nutritivo e combina legumes frescos, perfeitos para os dias quentes.

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

Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa cozida (deixe esfriar antes de usar)
 - 1 tomate grande picado em cubos pequenos
 - 1 pepino japonês picado em cubos pequenos
 - 1/2 cebola roxa picada finamente
 - Suco de 1 limão
 - 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
 - Sal e pimenta-do-reino a gosto
 - Hortelã e salsinha fresca picadas a gosto
-

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida, o tomate, o pepino e a cebola roxa.
 2. Tempere com o suco de limão, azeite, sal e pimenta-do-reino.
 3. Acrescente hortelã e salsinha picadas, misturando delicadamente para incorporar os sabores.
 4. Deixe na geladeira por 15 minutos antes de servir para que os sabores se intensifiquem.
-

Essa receita é ideal como prato principal ou acompanhamento. Amanhã, aproveitaremos ingredientes como a quinoa e o pepino que podem ter sobrado para outra receita refrescante e prática.

Terça-feira: Salada de Grão-de-Bico com Pepino, Tomate e Hortelã

[Clique aqui para ver as imagens da Salada de Grão-de-Bico com Pepino, Tomate e Hortelã](#)

Introdução:

Na terça-feira, seguimos com uma salada refrescante e rica em proteínas. Aproveitamos o pepino e o tomate que sobraram da receita anterior, combinando com o grão-de-bico para um prato equilibrado e perfeito para o verão.

- **Rendimento:** 4 porções
 - **Tempo de preparação:** 25 minutos
-

Ingredientes:

- 1 xícara de grão-de-bico cozido (deixe esfriar antes de usar)
 - 1 pepino japonês picado em cubos pequenos (restante da receita anterior)
 - 1 tomate grande picado em cubos pequenos (restante da receita anterior)
 - 1/2 cebola roxa picada finamente
 - Suco de 1 limão
 - 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
 - Sal e pimenta-do-reino a gosto
 - Hortelã fresca picada (restante da receita anterior)
-

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela grande, misture o grão-de-bico, o pepino, o tomate e a cebola roxa.
 2. Tempere com o suco de limão, azeite, sal e pimenta-do-reino.
 3. Adicione a hortelã fresca picada e misture delicadamente.
 4. Deixe na geladeira por 10 minutos antes de servir para realçar os sabores.
-

Essa salada pode ser servida como prato principal leve ou acompanhamento para outra refeição. Amanhã, continuaremos com mais ingredientes frescos para uma nova receita de verão.

Quarta-feira: Espetinhos de Legumes Grelhados com Molho de Tahine

[Clique aqui para ver as imagens dos Espetinhos de Legumes Grelhados com Molho de Tahine:](#)

Introdução:

Na quarta-feira, trazemos uma receita prática, leve e perfeita para o verão: Espetinhos de

Legumes Grelhados com Molho de Tahine. Aproveitamos ingredientes que já usamos durante a semana, como tomate e pepino, criando uma refeição colorida e cheia de sabor.

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

Ingredientes:

Para os espetinhos:

- 1 abobrinha cortada em rodela grossas
- 1 tomate grande cortado em cubos
- 1 cebola roxa cortada em pétalas
- 1 pimentão vermelho cortado em cubos
- 1 pepino cortado em rodela grossas (pode ser o restante da receita anterior)
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Palitos para espetinhos

Para o molho de tahine:

- 3 colheres (sopa) de tahine
 - Suco de 1 limão
 - 2 colheres (sopa) de água
 - Sal a gosto
-

Modo de Preparo:

Espetinhos:

1. Monte os espetinhos alternando os vegetais nos palitos.
2. Regue com azeite, tempere com sal e pimenta-do-reino.
3. Grelhe em uma frigideira ou churrasqueira até os vegetais ficarem levemente dourados.

Molho de Tahine:

4. Em uma tigela, misture o tahine, suco de limão, água e sal até formar um molho homogêneo.

Montagem:

5. Sirva os espetinhos regados com o molho de tahine ou com o molho à parte para mergulhar.

Esse prato é versátil e pode ser servido como refeição principal leve ou como acompanhamento. Amanhã, utilizaremos alguns ingredientes que sobraram para continuar evitando desperdícios.

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

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

Introdução:

Na quinta-feira, trazemos um prato típico brasileiro adaptado para o veganismo: a Moqueca de Banana-da-Terra. Com um sabor tropical irresistível, é uma opção leve, aromática e perfeita para o verão. Além disso, aproveitamos o restante do tomate e do pimentão que sobraram das receitas anteriores.

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

Ingredientes:

- 2 bananas-da-terra maduras cortadas em rodela grossas
 - 1 tomate grande cortado em rodela (restante das receitas anteriores)
 - 1/2 pimentão vermelho cortado em rodela (restante das receitas anteriores)
 - 1 cebola cortada em rodela
 - 200 ml de leite de coco
 - 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 grande, aqueça o azeite de dendê e refogue a cebola até ficar macia.
 2. Adicione o tomate e o pimentão e refogue por mais 2 minutos.
 3. Coloque as rodela de banana-da-terra na panela, tempere com sal, pimenta-do-reino e suco de limão.
 4. Adicione o leite de coco, misture delicadamente e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 15 minutos, até as bananas ficarem macias.
 5. Finalize com coentro fresco picado.
-

Essa moqueca é perfeita servida com arroz branco soltinho e farofa de dendê. Amanhã, finalizaremos a semana com uma refeição leve e uma sobremesa bônus refrescante.

Sexta-feira: Wrap Vegano com Pasta de Grão-de-Bico e Legumes Frescos

[Clique aqui para ver as imagens do Wrap Vegano com Pasta de Grão-de-Bico e Legumes Frescos](#)

Introdução:

Para fechar a semana com leveza e praticidade, trazemos um Wrap Vegano com Pasta de Grão-de-Bico e Legumes Frescos. Uma refeição rápida, nutritiva e perfeita para os dias quentes de verão. Além disso, aproveitamos o restante do grão-de-bico das receitas anteriores.

- **Rendimento:** 4 porções
 - **Tempo de preparação:** 25 minutos
-

Ingredientes:

Para a pasta de grão-de-bico:

- 1 xícara de grão-de-bico cozido (restante da receita anterior)
- Suco de 1 limão
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Para o wrap:

- 4 tortilhas de trigo ou milho (opção sem glúten, se preferir)
 - 1 pepino fatiado (restante da semana)
 - 1 tomate cortado em rodela (restante da semana)
 - Folhas de alface frescas
 - Cenoura ralada
 - Folhas de hortelã para finalizar
-

Modo de Preparo:

Pasta de Grão-de-Bico:

1. Em um processador, adicione o grão-de-bico, suco de limão, azeite, alho, sal e pimenta.
2. Bata até obter uma pasta cremosa e homogênea.

Montagem do Wrap:

3. Aqueça rapidamente as tortilhas em uma frigideira para ficarem mais maleáveis.

4. Espalhe uma camada generosa da pasta de grão-de-bico sobre cada tortilha.
 5. Adicione as fatias de pepino, tomate, alface, cenoura e folhas de hortelã.
 6. Enrole o wrap firmemente e corte ao meio na diagonal.
-

Esse wrap é perfeito para levar na bolsa, servir como refeição leve ou até como um lanche da tarde mais encorpado. Agora, vamos finalizar com uma sobremesa bônus refrescante!

Receita Bônus: Sorvete Vegano de Banana com Manga e Hortelã

[Clique aqui para ver as imagens do Sorvete Vegano de Banana com Manga e Hortelã](#)

Introdução:

Para encerrar a semana com frescor e sabor tropical, trazemos um **Sorvete Vegano de Banana com Manga e Hortelã**. Essa sobremesa é simples, natural e perfeita para os dias quentes de verão. Além disso, é uma ótima forma de evitar desperdício aproveitando frutas maduras.

- **Rendimento:** 4 porções
 - **Tempo de preparação:** 15 minutos (+ 3 horas de congelamento)
-

Ingredientes:

- 3 bananas maduras cortadas em rodelas e congeladas
 - 1 manga madura cortada em cubos e congelada
 - Suco de 1/2 limão
 - Folhas frescas de hortelã (restante das receitas anteriores)
 - 1 colher (sopa) de açúcar demerara (opcional)
-

Modo de Preparo:

1. No processador ou liquidificador, adicione as bananas congeladas, a manga congelada, suco de limão e as folhas de hortelã.
 2. Bata até obter uma textura cremosa, semelhante a um sorvete. Se necessário, pare e raspe as laterais para garantir que tudo fique bem triturado.
 3. Prove e adicione açúcar, se desejar mais doce.
 4. Transfira para um recipiente e leve ao congelador por pelo menos 3 horas para firmar mais.
 5. Sirva em taças decoradas com folhas frescas de hortelã.
-

Esse sorvete é refrescante, saudável e incrivelmente saboroso. Ideal para finalizar uma semana com pratos leves e tropicais!