



Cardápio Vegano 4

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: Salada de Abóbora Assada com Grão-de-Bico e Rúcula

Terça-feira: Hambúrguer de Grão-de-Bico com Molho de Tahine

Quarta-feira: Arroz à Grega Vegano com Legumes Coloridos

Quinta-feira: Espaguete Vegano com Abobrinha e Tomates Cereja

Sexta-feira: Torta de Legumes Vegana com Massa Integral

Receita Bônus: Gelado de Coco com Abacaxi e Hortelã

Segunda-feira: Salada de Abóbora Assada com Grão-de-Bico e Rúcula

[Clique aqui para ver as imagens da Salada de Abóbora Assada com Grão-de-Bico e Rúcula](#)

Introdução:

Começamos a semana com uma salada morna que combina o sabor adocicado da abóbora assada com o toque picante da rúcula e a cremosidade do grão-de-bico. Um prato rico em nutrientes e com a cara do verão brasileiro.

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

Ingredientes:

- 2 xícaras de abóbora cabotiá cortada em cubos
 - 1 xícara de grão-de-bico cozido
 - 2 xícaras de rúcula fresca
 - 1 colher (chá) de páprica doce
 - 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
 - Suco de 1 limão
 - Sal e pimenta-do-reino a gosto
 - Sementes de abóbora torradas para decorar (opcional)
-

Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 200°C.
 2. Tempere os cubos de abóbora com 1 colher de azeite, páprica doce, sal e pimenta-do-reino. Coloque em uma assadeira e asse por 20-25 minutos ou até ficarem macios e dourados.
 3. Em uma tigela, misture o grão-de-bico cozido, a rúcula e a abóbora assada ainda morna.
 4. Tempere com o restante do azeite, suco de limão, sal e pimenta-do-reino.
 5. Decore com sementes de abóbora torradas, se desejar.
-

Terça-feira: Hambúrguer de Grão-de-Bico com Molho de Tahine

[Clique aqui para ver as imagens do Hambúrguer de Grão-de-Bico com Molho de Tahine](#)

Introdução:

Para a terça-feira, trazemos um hambúrguer vegano feito com o restante do grão-de-bico da receita anterior. Rico em proteínas e com um toque especial do molho de tahine, esse prato é perfeito para um almoço leve ou um jantar prático e nutritivo.

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

Ingredientes:

Para o hambúrguer:

- 1 xícara de grão-de-bico cozido (restante da receita anterior)
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 colher (sopa) de farinha de aveia (ou outra farinha de sua preferência)
- 1 colher (chá) de páprica defumada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva

Para o molho de tahine:

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

Para montagem:

- Pães de hambúrguer veganos
 - Folhas de rúcula ou alface
 - Rodelas de tomate
-

Modo de Preparo:

Hambúrguer:

1. Em um processador, bata o grão-de-bico, cebola, alho, farinha de aveia, páprica, sal e pimenta até formar uma massa moldável.
2. Divida a mistura em 4 partes e molde em formato de hambúrguer.
3. Aqueça uma frigideira com o azeite e grelhe os hambúrgueres por 3-4 minutos de cada lado, até dourarem.

Molho de Tahine:

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

Montagem:

5. Abra os pães de hambúrguer e monte com folhas de rúcula, o hambúrguer de grão-de-bico, rodela de tomate e o molho de tahine.

Quarta-feira: Arroz à Grega Vegano com Legumes Coloridos

[Clique aqui para ver as imagens do Arroz à Grega Vegano com Legumes Coloridos](#)

Introdução:

Na quarta-feira, vamos com um prato clássico que combina simplicidade e sabor: o Arroz à Grega Vegano. Refreshante e colorido, é uma opção prática para o verão, utilizando legumes frescos que podem estar na sua geladeira.

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

Ingredientes:

- 1 xícara de arroz branco ou integral
 - 2 xícaras de água quente
 - 1/2 cenoura ralada
 - 1/2 pimentão vermelho picado
 - 1/2 xícara de ervilhas frescas ou congeladas
 - 1/4 de xícara de uvas-passas (opcional)
 - 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
 - 1 dente de alho picado
 - Sal a gosto
 - Cheiro-verde picado para finalizar
-

Modo de Preparo:

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho até dourar.
2. Adicione o arroz e refogue por 2 minutos.
3. Acrescente a água quente, sal e deixe cozinhar em fogo baixo até o arroz absorver o líquido.
4. Em outra panela, refogue a cenoura, o pimentão e as ervilhas com um fio de azeite por 3-4 minutos.
5. Misture os legumes refogados ao arroz já cozido.

6. Adicione as uvas-passas, se estiver usando, e misture bem.
 7. Finalize com cheiro-verde picado antes de servir.
-

Quinta-feira: Espaguete Vegano com Abobrinha e Tomates Cereja

[Clique aqui para ver as imagens do Espaguete Vegano com Abobrinha e Tomates Cereja](#)

Introdução:

Para a quinta-feira, trazemos uma receita leve e fresca: Espaguete Vegano com Abobrinha e Tomates Cereja. É uma refeição prática, que combina ingredientes frescos e o sabor marcante do azeite de oliva. Ideal para os dias quentes do verão!

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

Ingredientes:

- 250g de espaguete (pode ser integral ou sem glúten, se preferir)
 - 1 abobrinha grande cortada em tiras finas
 - 1 xícara de tomates cereja cortados ao meio
 - 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
 - 2 dentes de alho picados
 - Sal e pimenta-do-reino a gosto
 - Folhas de manjeriço fresco para finalizar
-

Modo de Preparo:

1. Cozinhe o espaguete em água com sal conforme as instruções da embalagem. Escorra e reserve.
 2. Aqueça o azeite em uma frigideira grande e refogue o alho até dourar levemente.
 3. Adicione as tiras de abobrinha e os tomates cereja, tempere com sal e pimenta-do-reino e refogue por 3-4 minutos, apenas para amolecer levemente.
 4. Misture o espaguete cozido ao refogado, envolvendo bem os ingredientes no azeite.
 5. Finalize com folhas de manjeriço fresco antes de servir.
-

Sexta-feira: Torta de Legumes Vegana com Massa Integral

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

Introdução:

Para fechar a semana com uma refeição prática e versátil, temos a Torta de Legumes Vegana. Com uma massa leve e recheio colorido, essa torta é perfeita para o almoço ou jantar, além de ser uma ótima forma de aproveitar legumes que sobraram durante a semana.

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

Ingredientes:

Para a massa:

- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1/2 xícara de farinha de aveia
- 1/4 de xícara de azeite de oliva
- 1/2 xícara de água
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1/2 colher (chá) de sal

Para o recheio:

- 1/2 abobrinha ralada (restante da receita anterior)
 - 1/2 cenoura ralada
 - 1/2 xícara de ervilhas frescas ou congeladas
 - 1/2 cebola picada
 - 1 tomate picado
 - 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
 - Sal e pimenta-do-reino a gosto
 - Cheiro-verde picado a gosto
-

Modo de Preparo:

Massa:

1. Em uma tigela, misture as farinhas, o sal e o fermento.
2. Adicione o azeite e a água aos poucos, misturando até formar uma massa homogênea e maleável.
3. Abra a massa com um rolo e forre o fundo de uma forma untada. Reserve.

Recheio:

4. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o tomate.
5. Acrescente a abobrinha, cenoura e ervilhas. Tempere com sal, pimenta e cheiro-verde. Cozinhe por 5 minutos.
6. Despeje o recheio sobre a massa na forma.

Finalização:

7. Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 25 minutos, ou até a massa dourar levemente.
 8. Sirva morna ou em temperatura ambiente.
-

Receita Bônus: Gelado de Coco com Abacaxi e Hortelã

[Clique aqui para ver as imagens do Gelado de Coco com Abacaxi e Hortelã](#)

Introdução:

Para encerrar a semana com um toque tropical e refrescante, trazemos o Gelado de Coco com Abacaxi e Hortelã. Essa sobremesa é leve, fácil de preparar e perfeita para os dias quentes do verão brasileiro.

- **Rendimento:** 4 porções
 - **Tempo de preparação:** 20 minutos (+ 2 horas de geladeira)
-

Ingredientes:

- 200 ml de leite de coco
 - 1 xícara de abacaxi picado em cubos pequenos
 - 2 colheres (sopa) de açúcar demerara (ou outro adoçante de sua preferência)
 - 1 colher (sopa) de amido de milho
 - 1 colher (chá) de essência de baunilha (opcional)
 - Folhas de hortelã para decorar
-

Modo de Preparo:

1. Em uma panela, misture o leite de coco, o açúcar e o amido de milho.
2. Leve ao fogo médio, mexendo constantemente, até engrossar e formar um creme liso.
3. Retire do fogo e adicione a essência de baunilha (se estiver usando).
4. Em taças ou potes individuais, coloque camadas alternadas de creme de coco e cubos de abacaxi.
5. Decore com folhas frescas de hortelã e leve à geladeira por pelo menos 2 horas antes de servir.

