



## **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.

