

Meal Plan - Plano alimentar vegano de 10 g de proteína

[Grocery List](#)[Day 1](#)[Day 2](#)[Day 3](#)[Day 4](#)[Day 5](#)[Day 6](#)[Day 7](#)[Recipes](#)

Não esqueça de gerar seu plano para a próxima semana em <https://www.strongrfastr.com>

Day 1

1018 kcal ● 26g proteína (10%) ● 37g gordura (33%) ● 132g carboidrato (52%) ● 13g fibra (5%)

Café da manhã

155 kcal, 4g proteína, 13g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Maçã e manteiga de amendoim](#)
1/2 maçã(s)- 155 kcal

Almoço

365 kcal, 8g proteína, 33g carboidratos líquidos, 21g gordura



[Salada simples de folhas mistas](#)
68 kcal



[Pizza de brocolis em pão naan \(sem laticínios\)](#)
299 kcal

Jantar

495 kcal, 15g proteína, 85g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Pão de alho vegano simples](#)
1 fatia(s)- 126 kcal



[Massa com molho pronto](#)
255 kcal



[Suco de fruta](#)
1 copo(s)- 115 kcal

Day 2

951 kcal ● 23g proteína (10%) ● 47g gordura (44%) ● 84g carboidrato (35%) ● 25g fibra (11%)

Café da manhã

155 kcal, 4g proteína, 13g carboidratos líquidos, 8g gordura



[Maçã e manteiga de amendoim](#)
1/2 maçã(s)- 155 kcal

Almoço

390 kcal, 8g proteína, 38g carboidratos líquidos, 17g gordura



[Salada de morango, maçã e espinafre](#)
391 kcal

Jantar

405 kcal, 12g proteína, 33g carboidratos líquidos, 21g gordura



[Pizzas de portobello com queijo \(vegas\)](#)
2 chapéu(s) de cogumelo- 291 kcal



[Salada simples de folhas mistas com tomate](#)
113 kcal

Day 3 975 kcal ● 38g proteína (15%) ● 39g gordura (36%) ● 86g carboidrato (35%) ● 33g fibra (14%)

Café da manhã

245 kcal, 9g proteína, 26g carboidratos líquidos, 7g gordura



Morangos
1 xícara(s)- 52 kcal



Torrada com abacate estilo Southwest
1 torrada(s)- 193 kcal

Jantar

335 kcal, 12g proteína, 33g carboidratos líquidos, 14g gordura



Salada simples de folhas mistas
136 kcal



Sopa toscana de feijão branco
202 kcal

Almoço

395 kcal, 16g proteína, 26g carboidratos líquidos, 18g gordura



Tigela de salada com slaw de edamame
393 kcal

Day 4 1036 kcal ● 42g proteína (16%) ● 38g gordura (33%) ● 96g carboidrato (37%) ● 35g fibra (14%)

Café da manhã

245 kcal, 9g proteína, 26g carboidratos líquidos, 7g gordura



Morangos
1 xícara(s)- 52 kcal



Torrada com abacate estilo Southwest
1 torrada(s)- 193 kcal

Jantar

400 kcal, 16g proteína, 44g carboidratos líquidos, 13g gordura



Salada de edamame e grão-de-bico
267 kcal



Pão naan
1/2 unidade(s)- 131 kcal

Almoço

395 kcal, 16g proteína, 26g carboidratos líquidos, 18g gordura



Tigela de salada com slaw de edamame
393 kcal

Day 5

972 kcal

● 52g proteína (22%)

● 37g gordura (35%)

● 90g carboidrato (37%)

● 16g fibra (7%)

Café da manhã

175 kcal, 3g proteína, 27g carboidratos líquidos, 5g gordura



Barra de granola pequena

1 barra(s)- 119 kcal



Suco de fruta

1/2 copo(s)- 57 kcal

Jantar

385 kcal, 30g proteína, 15g carboidratos líquidos, 21g gordura



Tomates assados

2 tomate(s)- 119 kcal



Salsicha vegana

1 salsicha(s)- 268 kcal

Almoço

410 kcal, 19g proteína, 48g carboidratos líquidos, 11g gordura



Sopa de grão-de-bico com couve

273 kcal



logurte de leite de soja

1 pote- 136 kcal

Day 6

972 kcal

● 52g proteína (22%)

● 37g gordura (35%)

● 90g carboidrato (37%)

● 16g fibra (7%)

Café da manhã

175 kcal, 3g proteína, 27g carboidratos líquidos, 5g gordura



Barra de granola pequena

1 barra(s)- 119 kcal



Suco de fruta

1/2 copo(s)- 57 kcal

Jantar

385 kcal, 30g proteína, 15g carboidratos líquidos, 21g gordura



Tomates assados

2 tomate(s)- 119 kcal



Salsicha vegana

1 salsicha(s)- 268 kcal

Almoço

410 kcal, 19g proteína, 48g carboidratos líquidos, 11g gordura



Sopa de grão-de-bico com couve

273 kcal



logurte de leite de soja

1 pote- 136 kcal

Day 7

1019 kcal ● 58g proteína (23%) ● 46g gordura (41%) ● 83g carboidrato (33%) ● 10g fibra (4%)

Café da manhã

175 kcal, 3g proteína, 27g carboidratos líquidos, 5g gordura



Barra de granola pequena

1 barra(s)- 119 kcal



Suco de fruta

1/2 copo(s)- 57 kcal

Jantar

445 kcal, 36g proteína, 18g carboidratos líquidos, 24g gordura



Leite de soja

1 xícara(s)- 85 kcal



Salsichas veganas com purê de couve-flor

1 salsicha(s)- 361 kcal

Almoço

395 kcal, 19g proteína, 38g carboidratos líquidos, 17g gordura



Salada simples de folhas mistas

136 kcal



Seitan Philly cheesesteak vegano

1/2 sub(s)- 261 kcal

Gorduras e óleos

- ☐ molho para salada
1 xícara (mL)
- ☐ azeite
3/4 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
2 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo
1 1/4 oz (mL)

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
9 3/4 xícara (293g)
- ☐ queijo vegano ralado
10 colher de sopa (70g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)
6 xícara (540g)
- ☐ tempero italiano
1/6 recipiente (≈21 g) (3g)
- ☐ guacamole industrializado
4 colher de sopa (62g)
- ☐ linguiça vegana
3 salsicha (300g)
- ☐ iogurte de soja
2 recipiente(s) (301g)
- ☐ pão tipo sub(s)
1/2 pão(ões) (43g)
- ☐ queijo vegano fatiado
1/2 fatia(s) (10g)
- ☐ leite de soja sem açúcar
1 xícara(s) (mL)
- ☐ couve-flor congelada
3/4 xícara (85g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ brócolis
4 colher de sopa, picado (23g)
- ☐ alho
5 1/2 dente(s) (de alho) (17g)
- ☐ chapéu de portobello
2 peça inteira (282g)
- ☐ tomates
3 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (420g)
- ☐ espinafre fresco
4 1/4 xícara(s) (127g)
- ☐ cenouras
3 3/4 médio (230g)
- ☐ edamame congelado, sem casca
2 xícara (236g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho de pizza
2 colher de sopa (32g)
- ☐ molho para macarrão
1/4 pote (680 g) (149g)
- ☐ caldo de legumes
5 xícara(s) (mL)

Produtos de panificação

- ☐ pão naan
1 pedaço(s) (90g)
- ☐ pão
1/4 lbs (96g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
- ☐ sal
1/2 pitada (0g)
- ☐ alho em pó
2 pitada (1g)
- ☐ orégano seco
2 pitada, moído (0g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
1 pitada (0g)
- ☐ vinagre destilado
1/6 colher de chá (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
- ☐ feijão branco, enlatado
1/4 lata(s) (110g)
- ☐ feijão refrito
1/2 xícara (121g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
1 1/2 lata (627g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ maçãs
2 médio (≈8 cm diâ.) (356g)
- ☐ suco de fruta
20 fl oz (mL)
- ☐ morangos
1 1/2 pinta (496g)
- ☐ cranberries secas
1/2 colher de sopa (4g)

- ☐ cebola
5/8 médio (diâ. 6,5 cm) (66g)
- ☐ aipo cru
1/4 talo grande (28-30 cm de comprimento) (16g)
- ☐ pimentão
1/4 grande (42g)
- ☐ edamame (feijões), congelado
2 1/2 colher de sopa (23g)
- ☐ folhas de couve
2 xícara, picada (80g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua
2 oz (57g)
- ☐ seitan
1 1/2 oz (43g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
2 1/2 colher de sopa, fatiada (13g)

Lanches

- ☐ barrinha de granola pequena
3 barra (75g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Maçã e manteiga de amendoim

1/2 maçã(s) - 155 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

maçãs

1/2 médio (≈8 cm diâ.) (91g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

maçãs

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

1. Fatie uma maçã e espalhe manteiga de amendoim uniformemente sobre cada fatia.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Morangos

1 xícara(s) - 52 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

morangos

1 xícara, inteira (144g)

Para todas as 2 refeições:

morangos

2 xícara, inteira (288g)

1. A receita não possui instruções.

Torrada com abacate estilo Southwest

1 torrada(s) - 193 kcal ● 8g proteína ● 7g gordura ● 18g carboidrato ● 7g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

espinafre fresco

1/8 xícara(s) (4g)

feijão refrito

4 colher de sopa (61g)

guacamole industrializado

2 colher de sopa (31g)

pão

1 fatia(s) (32g)

Para todas as 2 refeições:

espinafre fresco

1/4 xícara(s) (8g)

feijão refrito

1/2 xícara (121g)

guacamole industrializado

4 colher de sopa (62g)

pão

2 fatia(s) (64g)

1. Toste o pão, se desejar. Aqueça o feijão refrito transferindo-o para um recipiente próprio para micro-ondas e levando ao micro-ondas por 1-3 minutos, mexendo na metade do tempo.
2. Espalhe o feijão refrito sobre o pão e cubra com guacamole e espinafre. Sirva.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Barra de granola pequena

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 1g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

barrinha de granola pequena

1 barra (25g)

Para todas as 3 refeições:

barrinha de granola pequena

3 barra (75g)

1. A receita não possui instruções.

Suco de fruta

1/2 copo(s) - 57 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

suco de fruta

4 fl oz (mL)

Para todas as 3 refeições:

suco de fruta

12 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

1. Misture as folhas e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

Pizza de brócolis em pão naan (sem laticínios)

299 kcal ● 6g proteína ● 16g gordura ● 29g carboidrato ● 3g fibra



brócolis

4 colher de sopa, picado (23g)

molho de pizza

2 colher de sopa (32g)

pão naan

1/2 pedaço(s) (45g)

queijo vegano ralado

2 colher de sopa (14g)

alho, cortado em cubinhos

1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

sal

1/2 pitada (0g)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).\r\nMisture metade do óleo com todo o alho picado. Espalhe metade da mistura sobre o naan.\r\nAsse no forno por cerca de 5 minutos.\r\nRetire do forno e espalhe o molho de tomate por cima, cubra com brócolis e queijo vegano, e tempere com sal e pimenta.\r\nColoque de volta no forno por mais 5 minutos, mais 2–3 minutos no grelhador (broiler). Observe o pão de perto para que não escureça demais.\r\nRetire do forno, regue com o restante do azeite, deixe esfriar o suficiente para fatiar. Sirva.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Salada de morango, maçã e espinafre

391 kcal ● 8g proteína ● 17g gordura ● 38g carboidrato ● 12g fibra



maçãs, picado

1 1/6 pequeno (≈7 cm diâ.) (174g)

vinagrete balsâmico

2 1/3 colher de sopa (mL)

amêndoas

2 1/3 colher de sopa, fatiada (13g)

espinafre fresco

3 1/2 xícara(s) (105g)

morangos, picado

5/8 pinta (208g)

1. Misture todos os ingredientes, exceto o vinagrete.
2. Regue o vinagrete sobre a salada na hora de servir.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Tigela de salada com slaw de edamame

393 kcal ● 16g proteína ● 18g gordura ● 26g carboidrato ● 15g fibra



Translation missing:

pt.for_single_meal

cenouras, cortado em palitos (julienne)

2 pequeno (14 cm) (100g)

molho para salada

4 colher de sopa (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

3 xícara (270g)

edamame congelado, sem casca

1 xícara (118g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras, cortado em palitos (julienne)

4 pequeno (14 cm) (200g)

molho para salada

1/2 xícara (mL)

mix para salada de repolho (coleslaw)

6 xícara (540g)

edamame congelado, sem casca

2 xícara (236g)

1. Prepare o edamame conforme as instruções da embalagem. Prepare a salada misturando o mix de coleslaw, as cenouras, o edamame e o molho. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Sopa de grão-de-bico com couve

273 kcal ● 13g proteína ● 7g gordura ● 28g carboidrato ● 11g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

grão-de-bico, enlatado, escorrido

1/2 lata (224g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

alho, picado fino

1 dente(s) (de alho) (3g)

caldo de legumes

2 xícara(s) (mL)

folhas de couve, picado

1 xícara, picada (40g)

Para todas as 2 refeições:

grão-de-bico, enlatado, escorrido

1 lata (448g)

óleo

1 colher de chá (mL)

alho, picado fino

2 dente(s) (de alho) (6g)

caldo de legumes

4 xícara(s) (mL)

folhas de couve, picado

2 xícara, picada (80g)

1. Em uma panela grande em fogo médio, aqueça o óleo. Adicione o alho e refogue por 1-2 minutos até ficar perfumado.
2. Acrescente os grão-de-bico e o caldo de legumes e leve para ferver. Junte a couve picada e cozinhe em fogo brando por 15 minutos ou até a couve murchar.
3. Polvilhe bastante pimenta por cima e sirva.

Iogurte de leite de soja

1 pote - 136 kcal ● 6g proteína ● 4g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

Iogurte de soja

1 recipiente(s) (150g)

Para todas as 2 refeições:

Iogurte de soja

2 recipiente(s) (301g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salada simples de folhas mistas

136 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



molho para salada

3 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

1. Misture as folhas e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

Seitan Philly cheesesteak vegano

1/2 sub(s) - 261 kcal ● 16g proteína ● 8g gordura ● 30g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/2 sub(s)

seitan, cortado em tiras

1 1/2 oz (43g)

pimentão, fatiado

1/4 pequeno (19g)

cebola, picado

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

pão tipo sub(s)

1/2 pão(ões) (43g)

queijo vegano fatiado

1/2 fatia(s) (10g)

1. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio e adicione as pimentas e a cebola, cozinhando por alguns minutos até começarem a amolecer e a cebola começar a caramelizar.
2. Adicione o queijo e mexa levemente até derreter. Transfira os vegetais para um prato.
3. Adicione as fatias de seitan à panela e cozinhe por alguns minutos de cada lado, até aquecerem e as bordas ficarem douradas e crocantes.
4. Quando o seitan estiver pronto, junte os vegetais de volta e misture até ficar bem combinado.
5. Coloque o recheio no pão e sirva!

Jantar 1

Comer em dia 1

Pão de alho vegano simples

1 fatia(s) - 126 kcal ● 4g proteína ● 6g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 fatia(s)

alho, picado fino

1 dente(s) (de alho) (3g)

azeite

1 colher de chá (mL)

pão

1 fatia (32g)

1. Regue o pão com o óleo, polvilhe o alho e toste em um forno elétrico até o pão ficar dourado.

Massa com molho pronto

255 kcal ● 9g proteína ● 2g gordura ● 47g carboidrato ● 4g fibra



molho para macarrão

1/8 pote (680 g) (84g)

massa seca crua

2 oz (57g)

1. Cozinhe a massa conforme indicado na embalagem.
2. Cubra com o molho e aproveite.

Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 copo(s)

suco de fruta

8 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Pizzas de portobello com queijo (veganas)

2 chapéu(s) de cogumelo - 291 kcal ● 9g proteína ● 14g gordura ● 25g carboidrato ● 7g fibra



Rende 2 chapéu(s) de cogumelo

chapéu de portobello, talos removidos

2 peça inteira (282g)

alho em pó

2 pitada (1g)

orégano seco

2 pitada, moído (0g)

queijo vegano ralado

1/2 xícara (56g)

azeite

1/4 colher de chá (mL)

molho para macarrão

4 colher de sopa (65g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C) e forre uma assadeira com papel alumínio, untando-o com azeite.
2. Coloque os chapéus dos cogumelos na assadeira com o lado superior virado para baixo e coloque o molho de tomate em cada chapéu de forma uniforme.
3. Cubra cada um com o queijo e os temperos.
4. Asse por 25 minutos, até o queijo derreter.

Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

tomates

6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)

folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

1. Misture as folhas, os tomates e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 3

Salada simples de folhas mistas

136 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



molho para salada

3 colher de sopa (mL)

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

1. Misture as folhas e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

Sopa toscana de feijão branco

202 kcal ● 10g proteína ● 4g gordura ● 25g carboidrato ● 7g fibra



alho, picado fino

1 dente(s) (de alho) (3g)

cebola, cortado em cubos

1/4 pequeno (18g)

espinafre fresco

1/2 xícara(s) (15g)

caldo de legumes

1 xícara(s) (mL)

flocos de pimenta vermelha

1 pitada (0g)

tempero italiano

1/4 colher de sopa (3g)

feijão branco, enlatado, lavado e escorrido

1/4 lata(s) (110g)

aipo cru, picado

1/4 talo grande (28-30 cm de comprimento) (16g)

cenouras, picado

1/4 grande (18g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Adicione a cebola e o alho e frite por cerca de 5 minutos até amolecerem. Adicione as cenouras e o aipo e cozinhe mais 8-10 minutos, mexendo ocasionalmente.
2. Adicione o caldo, os feijões brancos, o tempero italiano, a pimenta vermelha em flocos e sal/pimenta a gosto à panela e leve a uma fervura suave. Reduza o fogo para baixo e cozinhe, com a tampa, por 15 minutos.
3. Misture o espinafre e cozinhe até murchar, cerca de 2 minutos.
4. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 4

Salada de edamame e grão-de-bico

267 kcal ● 12g proteína ● 10g gordura ● 22g carboidrato ● 10g fibra



cenouras, cortado em cubinhos

1/6 médio (12g)

pimentão, cortado em cubinhos

1/6 médio (24g)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

3/8 lata (179g)

edamame (feijões), congelado

2 1/2 colher de sopa (23g)

tempero italiano

1 pitada (1g)

vinagre destilado

1/6 colher de chá (mL)

azeite

1 colher de chá (mL)

cranberries secas

1 colher de chá (4g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem. Descarte quaisquer vagens.
2. Em uma tigela grande, adicione os grão-de-bico enxaguados, os grãos de edamame, o pimentão, as cenouras e os cranberries. Reserve.
3. Em uma tigela pequena, misture o azeite, o vinagre e os temperos até ficar homogêneo.
4. Despeje o molho sobre a mistura de grão-de-bico e misture.
5. Melhor servido gelado.

Pão naan

1/2 unidade(s) - 131 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 22g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 unidade(s)

pão naan

1/2 pedaço(s) (45g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Tomates assados

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

tomates

2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (182g)

óleo

2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tomates

4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (364g)

óleo

4 colher de chá (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

Salsicha vegana

1 salsicha(s) - 268 kcal ● 28g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 2g fibra



Translation missing:
pt.for_single_meal

linguiça vegana

1 salsicha (100g)

Para todas as 2 refeições:

linguiça vegana

2 salsicha (200g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Jantar 6 [🔗](#)

Comer em dia 7

Leite de soja

1 xícara(s) - 85 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 xícara(s)

leite de soja sem açúcar

1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salsichas veganas com purê de couve-flor

1 salsicha(s) - 361 kcal ● 29g proteína ● 19g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 salsicha(s)

cebola, fatiado fino

1/2 pequeno (35g)

linguiça vegana

1 salsicha (100g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

couve-flor congelada

3/4 xícara (85g)

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio-baixo. Adicione a cebola e metade do óleo. Cozinhe até ficar macia e dourada.
2. Enquanto isso, cozinhe a salsicha vegana e a couve-flor conforme as instruções da embalagem.
3. Quando a couve-flor estiver pronta, transfira para uma tigela e adicione o óleo restante. Amasse usando um mixer de mão, o cabo de um garfo ou um amassador de batatas. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Quando todos os elementos estiverem prontos, monte no prato e sirva.