

café da manhã para *vegetarianos*



Tofu mexido com vegetais

Ingredientes

- 3 fatias grandes de tofu
- 2 colheres de sopa cheia de espinafre refogado
- 1 colher cheia de sopa de cebola picada
- 1 colher de chá de cúrcuma
- 2 fatias de pão integral wickbold
- 1 xícara de chá verde

Modo de preparo

Refogue o espinafre com a cebola e a cúrcuma em uma frigideira com um fio de azeite ou água, adicione o tofu picado e mexa até aquecer bem e incorporar os sabores. Sirva com as fatias de pão integral e o chá verde.

Proteína	Lipídio	Carboidrato	Kcal
15,8g	10,7g	29,5g	270kcal

Overnight oats protéico

Ingredientes

- 3 colheres de sopa cheia de aveia
- 1 scoop de proteína vegetal em pó
- 1 copo duplo cheio (240mL) de bebida vegetal de soja
- 3 unidades médias de morangos picados
- 1 colher cheia de sobremesa de chia

Modo de preparo

Misture a aveia, a bebida vegetal de soja, a proteína vegetal em pó e a chia em um pote com tampa. Acrescente os morangos picados por cima, tampe e deixe na geladeira de um dia para o outro. Consuma gelado.

Proteína	Lipídio	Carboidrato	Kcal
27,2g	11,6g	40,1g	352kcal

Sanduíche de abacate com tomate e rúcula

Ingredientes

- 2 fatias de pão integral vegano
- 2 colheres de sopa de abacate amassado
- 3 fatias de tomate
- 2 folhas de rúcula
- 1 colher de sobremesa de semente de chia
- 1 fatia grande de tofu
- 1 copo pequeno cheio de água de coco (165mL)

Modo de preparo

Amasse o abacate e misture com a semente de chia, monte o sanduíche com o pão, o abacate temperado, as fatias de tomate e as folhas de rúcula. Sirva com a fatia de tofu e a água de coco.

Proteína	Lipídio	Carboidrato	Kcal
16,81g	23,4g	59,1g	469kcal

Iogurte de bebida vegetal de coco com aveia, castanhas e fruta

Ingredientes

- 1 unidade de iogurte a base de coco (170g)
- 2 colheres de sopa de flocos de aveia
- 5 unidades de castanhas do Pará
- 10 unidades de mirtilo

Modo de preparo

Em um recipiente, misture o iogurte com os flocos de aveia e as frutas. Acrescente as castanhas por cima e sirva.

Proteína	Lipídio	Carboidrato	Kcal
7,7g	9,9g	27,1g	219kcal

Tapioca recheada

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de goma de tapioca
- 2 colheres de sopa de pasta de amendoim
- 1 unidade grande de banana
- 1 copo duplo de bebida vegetal de amêndoas (240mL)

Modo de preparo

Prepare a goma de tapioca na frigideira formando um disco. Recheie com a pasta de amendoim e a banana fatiada. Dobre ao meio, deixe aquecer um pouco e sirva com a bebida vegetal.

Proteína	Lipídio	Carboidrato	Kcal
10,5g	18,6g	56,9g	420kcal

Pão integral com homus

Ingredientes

- 2 fatias de pão integral
- 50g de homus de grão-de-bico
- 1 colher de sopa rasa de semente de abóbora
- 1 copo americano duplo de suco de laranja

Modo de preparo

Passe o homus sobre as fatias de pão integral, salpique a semente de abóbora e sirva com o suco de laranja.

Proteína	Lipídio	Carboidrato	Kcal
15g	10,4g	69,3g	423kcal

Waffle de Banana com Bebida Vegetal de Coco

Ingredientes

- 1 unidade de banana madura
- 2 colheres de sopa cheia de farinha de aveia
- 1 scoop de proteína vegana
- 1 copo americano pequeno de bebida vegetal de coco (165mL)
- 1 colher de chá de fermento em pó

Modo de preparo

Misture a banana amassada com a aveia, a proteína vegana, a bebida de coco e o fermento. Coloque em uma máquina de waffle ou frigideira antiaderente e asse até dourar.

Proteína	Lipídio	Carboidrato	Kcal
30,3g	36,1g	59g	669kcal

Mingau de aveia com frutas e nozes

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- Frutas frescas (1 unidade média de banana)
- 5 unidades pequena de morango)
- 1 copo pequeno cheio de bebida vegetal de amêndoas (165mL)
- 1 colher de café de canela
- 1 colher de sobremesa de nozes
- 2 colheres de sopa cheia de semente de chia

Modo de preparo

Em uma panela, cozinhe a aveia com a bebida vegetal até engrossar em fogo baixo. Adicione as frutas, a canela, as sementes e as nozes. Misture bem e sirva.

Proteína	Lipídio	Carboidrato	Kcal
11,4g	14,8g	55,9g	373kcal

Overnight com mix de castanhas

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- 150 ml de bebida vegetal de amêndoas
- 2 colheres de sopa de semente de chia
- 10 unidades de mirtilo
- 6 unidades de castanha de caju
- 6 unidades de castanha do pará

Modo de preparo

Misture o farelo de aveia, a bebida vegetal de amêndoas, a chia e a semente de chia. Adicione as frutas e as castanhas por cima. Deixe na geladeira durante a noite e consuma gelado.

Proteína	Lipídio	Carboidrato	Kcal
11,8g	30,1g	25,1g	391kcal

Crepioca com Tofu e Espinafre

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de goma de tapioca
- 1 fatia grande de tofu amassado
- 1/4 de xícara de espinafre refogado
- 1 colher de sopa de azeite

Modo de preparo

Misture a goma de tapioca com água até formar uma massa. Despeje na frigideira e adicione o tofu amassado e o espinafre refogado como recheio. Dobre ao meio e finalize com o azeite.

Proteína	Lipídio	Carboidrato	Kcal
5,4g	10,2g	23,4g	204kcal

Pão de Centeio com Pasta de Amêndoas

Ingredientes

- 2 fatias de pão de centeio
- 2 colheres de sopa de pasta de amêndoas
- 1 unidade grande de maçã fatiada
- 1 colher de chá de canela em pó

Modo de preparo

Torre as fatias de pão de centeio, espalhe a pasta de amêndoas por cima, adicione as fatias de maçã e polvilhe com canela.

Proteína	Lipídio	Carboidrato	Kcal
11,9g	17,8g	61,4g	443kcal

Cereal de Amaranto com Frutas Secas

Ingredientes

- 1 colher de sopa cheia de amaranto cozido
- Frutas secas (3 damascos, 2 figos)
- 1 colher de sopa de uva passa)
- 1 colher de sopa de sementes de girassol
- 1 copo pequeno americano de bebida vegetal de amêndoas (165mL)

Modo de preparo

Misture o amaranto cozido com as frutas secas e sementes de girassol, adicione a bebida vegetal de amêndoas e mexa bem.

Proteína	Lipídio	Carboidrato	Kcal
5,8g	7,4g	42,9g	241kcal

Salada de Frutas com Sementes e Tofu

Ingredientes

- 1 unidade pequena de maçã fatiada
- 1 unidade pequena laranja
- 1 fatia média de abacaxi
- 1 fatia média de tofu grelhado
- 1 colher de sopa de sementes de abóbora

Modo de preparo

Corte as frutas e o tofu em cubos, misture tudo e finalize com as sementes de abóbora por cima.

Proteína	Lipídio	Carboidrato	Kcal
6,4g	4,4g	49,4g	247kcal

Biscoitos Proteicos de Aveia

Ingredientes

- 1 colher de sopa de aveia
- 1 scoop de proteína de arroz
- 1 colher de sopa de pasta de amendoim

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes até formar uma massa, molde em formato de biscoito e asse por cerca de 15 minutos em forno pré-aquecido a 180°C.

Proteína	Lipídio	Carboidrato	Kcal
28,1g	10,4g	13,5g	247kcal

Batata Doce Assada com Tofu e Abacate

Ingredientes

- 1 batata doce média assada
- 1 fatia grande de tofu grelhado
- 2 colheres de sopa de abacate
- 1 colher de chá de azeite de oliva

Modo de preparo

Asse a batata doce até ficar macia, grelhe o tofu, corte o abacate e regue com azeite; sirva tudo junto.

Proteína	Lipídio	Carboidrato	Kcal
8,3g	18,2g	47,2g	363kcal

Waffle Proteico de Aveia

Ingredientes

- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos
- 1 scoop de proteína de arroz
- 1 copo americano pequeno cheio de bebida vegetal de amêndoas
- 1 colher de chá de fermento em pó

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea e asse em máquina de waffle até dourar.

Proteína	Lipídio	Carboidrato	Kcal
25,3g	4,3g	12,2g	182kcal

Mousse de Abacate e Cacau com Proteína

Ingredientes

- 1 abacate pequeno de 100g
- 1 colher de café de cacau em pó
- 1 scoop de proteína vegana

Modo de preparo

Bata o abacate com o cacau em pó e a proteína até obter um creme liso e consistente; leve à geladeira por pelo menos 30 minutos.

Proteína	Lipídio	Carboidrato	Kcal
26,8g	33,7g	35,6g	520kcal

Mingau de Aveia com Bebida Vegetal de Arroz e Nozes

Ingredientes

- 2 colheres de sopa cheia de aveia
- 1 copo pequeno cheio de bebida vegetal de arroz
- 1 colher de sopa de nozes picadas
- 1 colher de chá de canela

Modo de preparo

Cozinhe a aveia na bebida vegetal de arroz até engrossar, adicione as nozes e finalize com a canela.

Proteína	Lipídio	Carboidrato	Kcal
8,8g	19,7g	42,5g	362kcal

Mingau de Chia

Ingredientes

- 1 colheres de sopa de chia
- 1 copo americano pequeno (165mL) de a bebida vegetal de sua preferência
- 1 Scoop de proteína vegetal
- Frutas (5 unidades de morango, 5 unidades de mirtilo)

Modo de preparo

Misture a chia com a bebida vegetal, a proteína e as frutas; deixe descansar por pelo menos 30 minutos na geladeira para formar consistência.

Proteína	Lipídio	Carboidrato	Kcal
22,7g	8,7g	12,5g	208kcal

Panqueca Vegana de Fubá com Bebida de Castanhas

Ingredientes

- 1 colher de sopa de fubá
- 1 colher de sobremesa de linhaça
- 1 Scoop de proteína vegetal em pó
- 1 copo pequeno americano (165mL) de bebida vegetal de castanhas
- 1 colher chá de fermento químico

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea, despeje porções em uma frigideira antiaderente aquecida e doure dos dois lados.

Proteína	Lipídio	Carboidrato	Kcal
34,4g	53,8g	69,4g	846kcal