

Meal Plan - Dieta vegana 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



Pizza de brocolis em pão naan (sem laticínios)
299 kcal



Salada simples de folhas mistas
68 kcal

Jantar

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



Suco de fruta
1 copo(s)- 115 kcal



Massa com molho pronto
255 kcal



Pão de alho vegano simples
1 fatia(s)- 126 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



Salada simples de folhas mistas com tomate
113 kcal



Pizzas de portobello com queijo (veganos)
2 chapéu(s) de cogumelo- 291 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



Torrada com abacate estilo Southwest

1 torrada(s)- 193 kcal




Morangos

1 xícara(s)- 52 kcal


Jantar

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



Sopa toscana de feijão branco

202 kcal



Salada simples de folhas mistas

136 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



Torrada com abacate estilo Southwest

1 torrada(s)- 193 kcal




Morangos

1 xícara(s)- 52 kcal


Jantar

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



Pão naan

1/2 unidade(s)- 131 kcal



Salada de edamame e grão-de-bico

267 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



Suco de fruta
1/2 copo(s)- 57 kcal



Barra de granola pequena
1 barra(s)- 119 kcal

Jantar

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



Salsicha vegana
1 salsicha(s)- 268 kcal



Tomates assados
2 tomate(s)- 119 kcal

Almoço

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



Iogurte de leite de soja
1 pote- 136 kcal



Sopa de grão-de-bico com couve
273 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



Suco de fruta
1/2 copo(s)- 57 kcal



Barra de granola pequena
1 barra(s)- 119 kcal

Jantar

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



Salsicha vegana
1 salsicha(s)- 268 kcal



Tomates assados
2 tomate(s)- 119 kcal

Almoço

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



Iogurte de leite de soja
1 pote- 136 kcal



Sopa de grão-de-bico com couve
273 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



Suco de fruta

1/2 copo(s)- 57 kcal




Barra de granola pequena

1 barra(s)- 119 kcal

Jantar

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



Salsichas veganas com purê de couve-flor

1 salsicha(s)- 361 kcal




Leite de soja

1 xícara(s)- 85 kcal


Almoço

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



Seitan Philly cheesesteak vegano

1/2 sub(s)- 261 kcal



Salada simples de folhas mistas

136 kcal

Frutas e sucos de frutas

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

Grãos cerealíferos e massas

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

Sopas, molhos e caldos

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

Produtos de panificação

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

Gorduras e óleos

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

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ alho
5 1/2 dente(s) (de alho) (17g)
- ☐ brócolis
4 colher de sopa, picado (23g)

Especiarias e ervas

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

Outro

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

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(s) (627g)

- ☐ **espinafre fresco**
4 1/4 xícara(s) (127g)
 - ☐ **tomates**
3 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (420g)
 - ☐ **chapéu de portobello**
2 peça inteira (282g)
 - ☐ **cenouras**
3 3/4 médio (230g)
 - ☐ **aipo cru**
1/4 talo grande (28-30 cm de comprimento) (16g)
 - ☐ **cebola**
5/8 médio (diâ. 6,5 cm) (66g)
 - ☐ **edamame congelado, sem casca**
2 xícara (236g)
 - ☐ **edamame (feijões), congelado**
2 1/2 colher de sopa (23g)
 - ☐ **pimentão**
1/4 grande (42g)
 - ☐ **folhas de couve**
2 xícara, picada (80g)
-

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



Para uma única refeição:

maçãs

1/2 médio (≈8 cm diâ.) (91g)

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

Para todas as 2 refeições:

maçãs

1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

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

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Torrada com abacate estilo Southwest

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



Para uma única refeição:

pão

1 fatia(s) (32g)

guacamole industrializado

2 colher de sopa (31g)

feijão refrito

4 colher de sopa (61g)

espinafre fresco

1/8 xícara(s) (4g)

Para todas as 2 refeições:

pão

2 fatia(s) (64g)

guacamole industrializado

4 colher de sopa (62g)

feijão refrito

1/2 xícara (121g)

espinafre fresco

1/4 xícara(s) (8g)

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.

Morangos

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



Para uma única refeição:
morangos
1 xícara, inteira (144g)

Para todas as 2 refeições:
morangos
2 xícara, inteira (288g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [🔗](#)
Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

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



Para uma única refeição:
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.

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



Para uma única refeição:
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.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Pizza de brocolis em pão naan (sem laticínios)

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



azeite

3/4 colher de sopa (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

queijo vegano ralado

2 colher de sopa (14g)

pão naan

1/2 pedaço(s) (45g)

alho, cortado em cubinhos

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

molho de pizza

2 colher de sopa (32g)

brócolis

4 colher de sopa, picado (23g)

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.

Salada simples de folhas mistas

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



folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

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

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Salada de morango, maçã e espinafre

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



espinafre fresco

3 1/2 xícara(s) (105g)

amêndoas

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

vinagrete balsâmico

2 1/3 colher de sopa (mL)

morangos, picado

5/8 pinta (208g)

maçãs, picado

1 1/6 pequeno (≈7 cm diâ.) (174g)

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



Para uma única refeição:

edamame congelado, sem casca

1 xícara (118g)

mix para salada de repolho (coleslaw)

3 xícara (270g)

molho para salada

4 colher de sopa (mL)

cenouras, cortado em palitos (julienne)

2 pequeno (14 cm) (100g)

Para todas as 2 refeições:

edamame congelado, sem casca

2 xícara (236g)

mix para salada de repolho (coleslaw)

6 xícara (540g)

molho para salada

1/2 xícara (mL)

cenouras, cortado em palitos (julienne)

4 pequeno (14 cm) (200g)

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

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

iogurte de leite de soja

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



Para uma única refeição:

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.

Sopa de grão-de-bico com couve

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



Para uma única refeição:

caldo de legumes
2 xícara(s) (mL)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
folhas de couve, picado
1 xícara, picada (40g)
alho, picado fino
1 dente(s) (de alho) (3g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido
1/2 lata(s) (224g)

Para todas as 2 refeições:

caldo de legumes
4 xícara(s) (mL)
óleo
1 colher de chá (mL)
folhas de couve, picado
2 xícara, picada (80g)
alho, picado fino
2 dente(s) (de alho) (6g)
grão-de-bico, enlatado, escorrido
1 lata(s) (448g)

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.

Almoço 5

Comer em dia 7

Seitan Philly cheesesteak vegano

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



Rende 1/2 sub(s)

queijo vegano fatiado

1/2 fatia(s) (10g)

pão tipo sub(s)

1/2 pão(ões) (43g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

pimentão, fatiado

1/4 pequeno (19g)

cebola, picado

1/8 médio (diâ. 6,5 cm) (14g)

seitan, cortado em tiras

1 1/2 oz (43g)

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!

Salada simples de folhas mistas

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



folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

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

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

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.

Massa com molho pronto

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



massa seca crua

2 oz (57g)

molho para macarrão

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

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

Pão de alho vegano simples

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



Rende 1 fatia(s)

pão

1 fatia (32g)

azeite

1 colher de chá (mL)

alho, picado fino

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

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

Salada simples de folhas mistas com tomate

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



folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

tomates

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

molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

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

Pizzas de portobello com queijo (vegas)

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



Rende 2 chapéu(s) de cogumelo

molho para macarrão

4 colher de sopa (65g)

azeite

1/4 colher de chá (mL)

queijo vegano ralado

1/2 xícara (56g)

orégano seco

2 pitada, moído (0g)

alho em pó

2 pitada (1g)

chapéu de portobello, talos removidos

2 peça inteira (282g)

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.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3

Sopa toscana de feijão branco

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



óleo

1/4 colher de sopa (mL)

cenouras, picado

1/4 grande (18g)

aipo cru, picado

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

tempero italiano

1/4 colher de sopa (3g)

flocos de pimenta vermelha

1 pitada (0g)

caldo de legumes

1 xícara(s) (mL)

espinafre fresco

1/2 xícara(s) (15g)

feijão branco, enlatado, lavado e escorrido

1/4 lata(s) (110g)

cebola, cortado em cubos

1/4 pequeno (18g)

alho, picado fino

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

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.

Salada simples de folhas mistas

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



folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

molho para salada

3 colher de sopa (mL)

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

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 4

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.

Salada de edamame e grão-de-bico

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



cranberries secas

1 colher de chá (4g)

azeite

1 colher de chá (mL)

vinagre destilado

1/6 colher de chá (mL)

tempero italiano

1 pitada (1g)

edamame (feijões), congelado

2 1/2 colher de sopa (23g)

grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado

3/8 lata(s) (179g)

pimentão, cortado em cubinhos

1/6 médio (24g)

cenouras, cortado em cubinhos

1/6 médio (12g)

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.

Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salsicha vegana

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



Para uma única refeição:

linguiça vegana
1 salsicha (100g)

Para todas as 2 refeições:

linguiça vegana
2 salsicha (200g)

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

Tomates assados

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



Para uma única refeição:

óleo
2 colher de chá (mL)
tomates
2 pequeno inteiro (6 cm diâ.)
(182g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
4 colher de chá (mL)
tomates
4 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (364g)

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.

Jantar 6 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salsichas veganas com purê de couve-flor

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



Rende 1 salsicha(s)

couve-flor congelada

3/4 xícara (85g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

linguiça vegana

1 salsicha (100g)

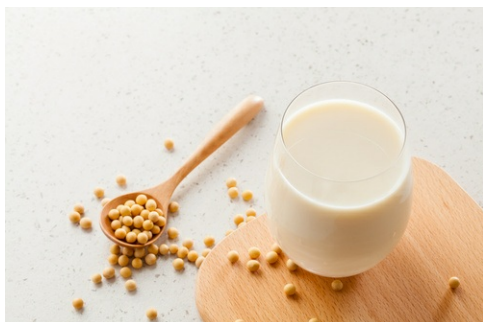
cebola, fatiado fino

1/2 pequeno (35g)

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.

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.