



O QUE USAR EM UM PRATO 100% VEGETAL



CEREAIS, TUBÉRCULOS E RAÍZES,

como arroz, milho, batata, mandioca, mandioquinha e inhame.



HORTALIÇAS, como rúcula, pepino, abobrinha, couve, maxixe, brócolis e abóbora.



GORDURAS BOAS, como azeite de oliva, castanhas e abacate.



LEGUMINOSAS E OUTRAS FONTES VEGETAIS PROTEICAS, como os diferentes tipos de feijão, grão-de-bico, soja, vagem, lentilha, ervilha, proteína texturizada de soja (PTS), tofu (alimento à base de soja coagulada) e tempê (alimento fermentado à base de soja ou outra leguminosa).



SEMENTES, como quinoa, linhaça, chia e gergelim.



COGUMELOS, como shimeji, champignon e shiitake.



FRUTAS, como abacaxi, banana, uva, laranja, limão e manga.



TEMPEROS FRESCOS que, além de acrescentarem muito sabor, são ricos em nutrientes, como manjerição, orégano, alho, cebola, salsa, cebolinha e coentro.



QUEIJOS, HAMBÚRGUERES E LEITES “DE PLANTAS”

Os mercados também oferecem uma série de soluções prontas como hambúrgueres, leites, queijos e outras variedades 100% vegetais que trazem praticidade para a cozinha e podem incrementar os pratos!

Você sabia que a Unilever tem uma série de produtos que são adequados para pratos veganos e vegetarianos? De molhos a caldos, são diversas opções. [Acesse o site e descubra!](#)



Quer descobrir como preparar escondidinho, panqueca, moqueca, torta de chocolate, bolo, entre outros pratos com ingredientes 100% vegetais? Baixe gratuitamente o Caderno de Receitas em www.escolhaveg.com.br e veja diversas sugestões de pratos doces e salgados para você incluir no seu cardápio!