

5 opções para café da manhã vegano, para aproveitar bem esse momento do dia

Café da manhã é sempre uma refeição muito importante. Então que tal começar o dia cheio de energia com uma boa alimentação? Assim, hoje 08/09, aqui no [Receitas fáceis](#), do Folha Go você aprende dicas de 5 opções para café da manhã vegano, para saborear seu momento com muito bem-estar. Ou apenas aproveitar a oportunidade e variar um pouco o cardápio de todo dia. Pois bem, são receitas bem fáceis e saborosas. Portanto, pegue papel e caneta e anote tudo.

Saiba como preparar um saboroso café da manhã vegano: dicas

Então, vamos começar as dicas de hoje. Segue 5 opções para sua alimentação vegana, de modo simples e prático.

Leia mais: [Suco de Maçã com Laranja e Couve: aprenda duas receita para mais saúde e disposição logo pela manhã](#)

1- Mingau de Aveia para seu café da manhã vegano

Em primeiro lugar, o prato simples e saudável, para quem ama comer algo quentinho pela manhã. Portanto, um café da manhã que sustenta e que não gasta quase nada.

Ingredientes:

- 1 e 1/2 colher de sopa de flocos de aveia;
- 1 copo de leite vegetal ou água.

Saiba como preparar o mingau de aveia para seu café da manhã vegano



mingau de aveia no café da manhã, dicas (freepik)

É muito simples! Misture todos os ingredientes na panela e mexa até criar um creme homogêneo. e em seguida, sirva-se. Bom apetite.

2- Manteiga Vegana: acompanhamento perfeito

Para acompanhar um biscoito integral, ou pão ou bolo vegano, por exemplo, aprenda a fazer essa saborosa manteiga, e tenha para seu café da manhã vegano perfeito.

Ingredientes:

- 1/4 colher de chá de açafrão,
- 1/2 colher de chá de alho em pó
- 150 ml de óleo de coco derretido,
- 1/2 colher de chá de sal rosa
- alecrim e oregano à gosto
- ervas finas.

Modo de preparo da manteiga:

Misture bem todos os ingredientes. Depois disso, coloque em um recipiente com tampa e leve para a geladeira para endurecer, e então, é só passar no alimento da sua preferência no café da manhã ou lanche, e bom apetite.



Dicas de um delicioso café da manhã vegano para começar seu dia. Canva Pro

3- Queijo de Batata: inove nos sabores

Ora, o queijo sempre vai muito bem no café da manhã, especialmente o vegano. Mas como fazer a receita perfeitamente vegana é o que você aprende aqui.

Então, esse acompanhamento delicioso não pode faltar, ele pode ser aproveitado de várias formas no café da manhã vegano. Oa, o queijo pode ser grelhado na frigideira, ou mesmo derretido no pão. E a receita é a seguinte:

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) purê de duas batatas;
- suco de meio limão;
- 1 colher (sopa) de óleo de soja;
- 2 colheres (sopa) de polvilho azedo;
- 1 pitada de sal.

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes. Em seguida, deixe em um recipiente com tampa e leve para a geladeira.

4- Omeletes de Grão-de-Bico

Uma ótima opção é o tradicional omelete, mas a receita vegana também é muito fácil de preparar e não deixa nada a desejar. E o melhor, tem uma quantidade certa de ingredientes. Vejamos:

É necessário ter cozido o grão de bico e feito um purê previamente. Em seguida, pegue duas xícaras desse purê e misture com farinha de arroz até atingir o ponto. Ou seja, você define como prefere seu omelete, mais consistente ou não. Tempere a gosto e coloque na frigideira.

Em resumo, rapidamente você tem um omelete saboroso para seu café da manhã vegano e com sabor delicioso.

5- Biscoitos para café

Ter biscoitos à disposição é sempre uma ótima pedida em café da manhã. Cai bem para quem ama tomar um café. Se você nem sempre tem tempo para preparar o café da manhã vegano, então aproveite essa receita, prepare seu biscoito e deixe armazenado para consumo.

Ingredientes

- 200 ml de leite de coco;
- 50 g de coco ralado;
- 1/2 copo de aveia;
- 1 e 1/2 de copo de farinha de arroz;
- 1/3 de copo de óleo vegetal;
- 3/4 copo de açúcar demerara.

Modo de preparo dos biscoitos:

Junte todos os ingredientes, começando pelos sólidos e depois os líquidos, até virar uma massa e mexa bem. Depois disso, use uma colher para fazer os montinhos na assadeira já untada previamente.

Enquanto preaqueça o forno em 180°. E disposto os biscoitos na forma, leve-os para assar por 10 minutos ou até dourarem.

Sugestão

Em suma, agora você tem várias ideias, inclusive para variar a semana toda, que tal colocar as mãos a massa e preparar um incrível café da manhã vegano. Com nossas dicas você vai se impressionar com o resultado do sabor de cada receita.

Veja também: [Suco verde proteico vegano perfeito para o café da manhã: aprenda a preparar a bebida revigorante e nutritiva](#)

Veja dicas de como usar reaproveitar a borra de café

Descubra como reaproveitar a borra de café no dia a dia em casa. Dicas incríveis!

