

MENÚ

VEGANO EXPRÉS

Menú fácil con tips de batch cooking para que organices tu menú semanal vegano (y te sirva para el tupper).

Lunes

Comida

- Gazpacho de melón y pepino con semillas de lino
- Arroz integral salteado con lentejas y verduras

Cena

- Calabacines al vapor rellenos de boloñesa de soja texturizada y quinoa

Martes

Comida

- Revuelto verde de kale y espinacas con harina de garbanzo y cúrcuma
- Tofu con salsa de zanahoria

Cena

- Ensalada César con chick veggie, picatostes y tofunesa

Miércoles

Comida

- Cuscús integral con verduras asadas y frutos secos
- Hamburguesa de polenta y verduras

Cena

- Pizza de tomate, mostaza y tofu con ensalada

Jueves

Comida

- Ensalada de lentejas y quinoa con espinacas, cebolla, tahín y tomillo
- Mezcla de tallarines de pasta y de calabacín con olivada, albahaca y piñones

Cena

- Buddha bowl de cuscús con garbanzos salteados, hummus, verduras asadas y tomates cherry

Viernes

Comida

- Revuelto de judías tiernas, guisantes, y calabacín con menta
- Tofu rebozado con gomasio

Cena

- Fajitas de seitán con guacamole

Para desayunar:

- Batido de frutas de temporada con semillas de cáñamo
- Tostadas de pan de arroz con crema de cacahuete o de almendras
- Bebida de arroz con calcio y algarroba soluble

¡Consejos!

- Para elaborar un menú vegano, saludable y sin procesados, es importante proveer la nevera y la despensa con verduras frescas y ecológicas. También cereales integrales, legumbres, salsas, semillas, frutos secos y especias.
- Tips de batch cooking:
- Saltea u hornea las verduras con un poco de aceite virgen extra. Si cubres las verduras con papel de horno, se crea vapor y se cuecen en menos tiempo. ¿Y si aprovechas que el horno está encendido para hacer el bizcocho casero para la merienda?
- Mientras, prepara las cocciones de los cereales. Hierva en agua la quinoa y el arroz y usa el vapor para cocer los calabacines. El cuscús y la polenta se cocinan muy rápido, los puedes hacer al momento.
- Cuece también las lentejas y los garbanzos (previo remojo) y, si vas mal de tiempo, utilízalas en conserva.
- Hierva y marina el tofu. La soja texturizada gruesa la dejas en remojo durante unas horas, luego la marinas y la escurre bien para guardarla en un tupper; así la atenderás a punto para hacer el relleno.

A media mañana o para merendar:

- Bizcocho de espelta y coco
- Té verde con limón

