

MENÚ

BATCH COOKING VEGANO

Lunes

Comida

- Bulgur y quinoa con verduras salteadas y topping de semillas

Cena

- Sopa de miso con noodles*
- Tempeh guisado con pisto de hortalizas

Martes

Comida

- Ensalada de garbanzos, pimiento, maíz y aguacate con salsa de anacardos

Cena

- Ensalada de habitas y guisantes a la sidra*
- Tortilla de verduras salteadas y cúrcuma (elaborada con harina de garbanzo)

Miércoles

Comida

- Calabaza asada con queso vegano y especias
- Nuggets chick veggie con salsa dip

Cena

- Ensalada de arroz integral, con daditos de tofu, tomate seco, guisantes, semillas y menta

Jueves

Comida

- Tabulé de coliflor cruda con pepino y tomate
- Hamburguesa de bulgur y quinoa con verduras

Cena

- Crema de cebolla y calabaza asada
- Tofu rebozado con gomasio*

Viernes

Comida

- Empanadillas rellenas de pisto de hortalizas
- Seitán a la plancha con salsa de anacardos

Cena

- Ensalada de col lombarda y remolacha con tahín
- Hummus de garbanzos con picos de pan

Para desayunar:

- Zumo de manzana
- Crema de arroz integral con limón y canela
- Café con bebida de soja

¡Consejos!

- El batch cooking consiste en algo tan sencillo como aprovechar el tiempo al máximo y dejar parte de la comida hecha el fin de semana para tenerla a punto para el resto de días.
- En este menú te proponemos una serie de preparados que podrás aprovechar un par de veces durante la semana, ¡como mínimo! Así que es cuestión de encontrar un rato para encender el horno y los fogones y ponerte a cocinar lo siguiente:
 - Cocer arroz integral, bulgur, quinoa, garbanzos (recuerda dejar los garbanzos en remojo).
 - Saltear verduritas de temporada (judías, brócoli, coliflor, habas, guisantes, etc.).
 - Hacer un pisto con hortalizas (berenjena, cebolla, tomate, pimiento).
 - Hornear calabaza con un chorrito de aceite.
 - Hervir el tofu cortado en daditos y dejarlo marinar (con tamari, soya, hierbas, cítricos, etc.) para darle sabor.
 - Preparar una salsa de anacardos (previamente en remojo) con aceite de oliva virgen extra, limón y hierbas aromáticas.

A media mañana o para merendar:

- Batido de bebida vegetal y fruta
- Croissant vegano
- Postre de soja con nueces

