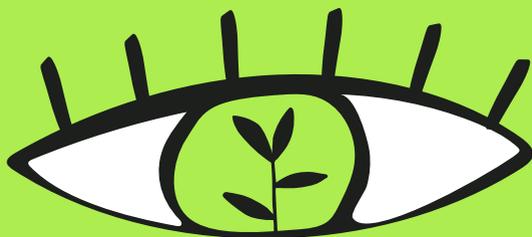


veritas

---

# GUÍA VEGETAL



**Un mundo  
vegetal  
por descubrir**

# INTRODUCCIÓN

Cada vez somos más las personas que incorporamos los alimentos de origen vegetal en nuestras dietas. Comer de forma equilibrada cereales, legumbres, frutas, verduras, hortalizas y proteínas vegetales como base de la alimentación produce beneficios para la salud y es un estilo de vida para muchas personas.

## Beneficios de los productos de origen vegetal



Son muy saludables y completos, gracias a su riqueza en proteínas, hidratos de carbono, grasas insaturadas, sales minerales, vitaminas y agua.



Aportan energía y son muy nutritivos.



Se digieren fácilmente.



Están libres de colesterol y de grasas saturadas, y son bajos en calorías.

# PROTEÍNAS DE ORIGEN VEGETAL

Son un perfecto segundo plato, igual que la carne, y te las recomendamos por su riqueza en vitaminas, antioxidantes, minerales y fibra. Además, te ayudarán a mantener a raya el colesterol por su bajo contenido en grasas.

## Tofu

### Qué es

Se obtiene a partir de la bebida de soja. Su textura es muy parecida a la del queso fresco y su sabor es muy suave; de hecho, suele adoptar el sabor de los alimentos con los que se combina.



**Tofu fresco**  
Vegetalia 250 g



**Tofu de albahaca**  
Taifun 200 g



**Tofu con sésamo**  
Natursoy 125 g

### Propiedades

Es bajo en calorías, muy digestivo y está libre de colesterol. Contiene un elevado porcentaje de proteínas, además de los 10 aminoácidos esenciales que nuestro cuerpo necesita. El tofu es el derivado de la soja más adecuado para beneficiarse de las isoflavonas (ideales para combatir los efectos de la menopausia).

### Cómo se cocina

Si lo consumes natural es necesario hervirlo durante 10 minutos. Además, puedes combinarlo con cereales, incorporarlo en una ensalada, en un estofado o tomarlo salteado con verduras. También, puedes freirlo, empanarlo, guisarlo, cocinarlo a la plancha, como base de albóndigas, croquetas y hamburguesas. Finalmente, resulta delicioso en sopas, mayonesas, tartas y postres.

# Tempeh

## Qué es

Es un producto originario de Indonesia que se obtiene a partir de la fermentación de diferentes granos tales como la soja, guisantes, etc.

## Propiedades

Destaca por su buena digestión y su alto valor nutritivo (contiene aproximadamente la misma cantidad de proteínas que la carne). También ayuda a fortalecer los huesos.

## Cómo se cocina

Es un producto muy versátil. Puedes freírlo, saltearlo, rebozarlo, hacerlo a la plancha, añadirlo a estofados, cocidos, sopas, platos de cereales, pastas, cocinarlo al vapor... A la hora de servirlo, te sugerimos varias opciones: como plato principal, como ingrediente para otros platos (por ejemplo, ensaladas), o para preparar canapés.



**Tempeh macerado con tamari**  
Vegetalia 70 g



**Tempeh rebozado con ajo y perejil**  
Vegetalia 250 g

# Seitán

## Qué es

Originario de extremo Oriente, tiene una textura muy similar a la de la carne. Se obtiene a partir de la harina de trigo. En concreto, el seitán es la proteína insoluble de trigo, el gluten.

## Propiedades

Es un alimento muy fácil de digerir y está libre de colesterol y grasas saturadas. Se recomienda combinarlo con legumbres, para conseguir un mayor aporte de proteínas. Es un excelente alimento para los deportistas, ya que les ayuda a desarrollar su musculatura. También es adecuado para personas con problemas digestivos.

## Cómo se cocina

Tiene una textura sólida, muy similar a la de la carne, y por eso lo puedes preparar de la misma manera: a la plancha, al horno, rebozado, estofado, como relleno...



**Seitán**  
Veritas 250 g



**Seitán de espelta**  
Natursoy 250 g



**Filete seitán**  
Sabbio 750 g

# ELABORADOS VEGETALES

En Veritas ponemos a tu disposición una gran variedad de elaborados vegetales, muy nutritivos y ricos en proteínas. ¡Descúbrelos!

## Quesos vegetales

El queso es el alimento que más cuesta sustituir a aquellas personas que intentan abrirse a nuevas tendencias alimentarias y disminuir el consumo de productos animales. Por este motivo, queremos dar a conocer las opciones que pueden encontrarse iguales de sabrosas y versátiles para la cocina vegana.

Los quesos vegetales se elaboran a base de aceite de coco o frutos secos, y a través de distintos procesos de elaboración y especias. Algunos se distinguen con texturas y aromas particulares mientras que otros pretenden imitar las características organolépticas de los quesos tradicionales a base de leche (rallado, en lonchas, mozzarella, etc.).



**Taco de mozzarella vegana**  
Violife 200 g



**Veggie queso rallado**  
Natursoy 200 g



**Queintenso**  
Vegetalia 160 g

# Patés vegetales

Los patés vegetales son muy saludables, y son poco calóricos. En nuestras tiendas encontrarás una gran variedad de patés vegetales con base de tofu, verduras u olivas, para untar con una tostada o para dar sabor a la pasta. ¡Todo un mundo para probar y descubrir!



**Paté a las finas hierbas**  
Veritas 175 g



**Paté de shiitake**  
Vegetalia 110 g

# Frankfurts vegetales

Con una apariencia y un sabor prácticamente igual que el bratwurst o el frankfurt, estos alimentos elaborados a partir de tofu, pueden ser ideales para comer con pan, con arroz a la cubana o incluso en platos de pasta o ensaladas. Puedes escoger entre el sabor clásico, el ahumado o el aderezado con finas hierbas.



**Salchicha BBQ**  
Taifun 250 g

# Hamburguesas vegetales

En Veritas tenemos hamburguesas de quinoa y calabaza, de seitán y berenjena, de mijo y brócoli, de verduras, de champiñones y de tofu combinadas con pisto, algas, espinacas o finas hierbas. ¡Pruébalas todas y descubre cuál es tu preferida!



**Vburger quinoa-calabaza**  
Veritas 200 g



**Burguer edamame**  
Sorribas 160 g



**Burger de mijo y berenjena sin gluten**  
Germinal 180 g

# RECETA DE HAMBURGUESA DE POLENTA Y VERDURAS



# Hamburguesa de polenta y verduras

**Hamburguesa de polenta y verduras. Receta preparada por el reconocido chef Sergi de Meià, con el objetivo de presentarte platos saludables y vistosos, que podrás preparar de forma sencilla y rápida. Los hidratos de carbono de absorción lenta presentes en la polenta ayudan a mantener unos niveles estables de azúcar en sangre.**

## Ingredientes:

180 g de polenta  
250 g de lentejas cocidas  
450 ml de agua  
300 g de calabaza  
300 g de espinacas  
300 g de zanahorias  
200 g de nabo  
5 tomates secos en aceite  
2 ramas de apio  
1 cucharada pequeña de pimentón dulce  
Comino  
Nuez moscada  
Romero  
Sal  
Aceite de oliva virgen

## Elaboración:

- 1** Pela y pica finamente las zanahorias, la calabaza el nabo. Pica también el apio y los tomates secos y condimenta con romero, pimentón dulce, comino y nuez moscada rallada. Remueve bien y reserva.
- 2** Lleva el agua a ebullición y añade un poco de sal y la polenta en forma de lluvia, removiendo durante unos minutos con una cuchara de madera, hasta que quede bien espeso.
- 3** Incorpora la polenta a las verduras y remueve hasta obtener una mezcla homogénea.
- 4** Haz las hamburguesas, cocínalas a la plancha con unas gotas de aceite y sírvelas.

# LEGUMBRES Y CEREALES

Con el objetivo de mantener una dieta equilibrada, y aportar a nuestro organismo la cantidad de proteínas que éste necesita, es necesario combinar las legumbres con los cereales.

Por ejemplo, podemos preparar un plato de lentejas, garbanzos, azukis... con arroz, quinoa o trigo sarraceno. Estos dos últimos son unos pseudocereales muy apreciados por su aporte de proteína completa; es decir, contienen los aminoácidos que nuestro cuerpo necesita, en la cantidad que este los requiere.

## Quinoa

La quinoa procede de la región andina y destaca por su contenido en proteínas y en minerales, especialmente en calcio. Además, es un pseudocereal bajo en grasa y no contiene gluten.

Debe hervirse entre 10 y 20 minutos. Estará a punto cuando en el grano aparezca un círculo. Puede utilizarse como alternativa al arroz o a la pasta.



**Quinoa 3 colores**  
**Quinua Real 500 g**

# Lentejas rojas



**Lentejas rojas**  
Veritas 500 g

La lenteja roja es una legumbre típica de la cocina india. Tiene un tamaño y una forma similar a la lenteja pardina, aunque la principal diferencia entre ellas es el color y el sabor. Otra diferencia es que la lenteja roja no tiene piel y resulta ideal para aquellas personas que no digieren bien las legumbres. Son ricas en hierro, fibra, hidratos de carbono, vitaminas, proteínas y minerales.

Este tipo de lenteja no hay que ponerla a remojo antes de cocinarla y su cocción es más rápida. Una vez cocinadas, son cremosas; por este motivo son ideales para hacer purés, sopas o curris.

# Trigo sarraceno

El trigo sarraceno fue una de las primeras especies cultivadas, y es originario del Cáucaso. Posee proteínas de alto valor biológico y es muy rico en minerales, sobre todo en hierro. Además, contiene un componente excelente para tratar la fragilidad capilar.

Puede utilizarse como guarnición para sopas, carnes, pescados y postres. También puede consumirse en crudo, como cereal de desayuno y en ensalada.



**Trigo Sarraceno**  
El Granero 500 g

# Azukis

La azuki es una legumbre roja típica de los países orientales, muy apreciada gracias a su riqueza en nutrientes. La medicina tradicional china y la macrobiótica recomiendan su consumo para fortalecer el riñón, ya que tonifica el sistema urinario. Tiene la ventaja de ser fácilmente asimilable por el organismo y no produce gases intestinales ni flatulencias, como pasa con la mayoría de las legumbres. Además, a pesar de ser dulce, no tiene un alto contenido de azúcar.

Para cocinar las azukis hay que ponerlas en remojo unas 12 horas para que penetre el agua en su interior y se cuezan con más facilidad. Una vez limpias, remojadas y escurridas, se ponen en el fuego con el agua o el caldo frío. Si escoges la olla tradicional para cocinarlas, durante los primeros diez minutos tienen que hervir a fuego rápido y sin tapar, y después de la cocción deben seguir a fuego lento para que la piel no se rompa.



**Azukis cocidos**  
Veritas 400 g

**RECETA DE  
ENSALADA DE  
KALE, QUINOA  
Y AZÚKIS**



# Ensalada de kale, quinoa y azukis

**Ensalada de kale, quinoa y azukis, una receta sencilla, de colores y llena de nutrientes gracias a la combinación de kale y quinoa, dos conocidos superalimentos. El toque especial lo pone el aliño a base de tahin y mostaza antigua.**

## **Ingredientes:**

4 hojas de kale  
1/2 taza de quinoa  
1 taza de azukis cocidos  
1/4 de cebolla  
2 naranjas  
1 granada  
2 puñados de nueces  
4 cucharadas soperas de gomasio  
Cilantro fresco  
Sal marina

## **Ingredientes para el aliño:**

1 naranja  
2 cucharadas pequeñas de mostaza antigua  
2 cucharadas pequeñas de tahin blanco  
2 cucharadas pequeñas de vinagre de arroz  
2 cucharadas pequeñas de sirope de agave  
2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen

## **Elaboración:**

- 1** Lava la quinoa y cuécela con sal marina. Resérvalo.
- 2** Corta la kale en trozos y escáldala en agua abundante agua hirviendo durante 4 minutos. Cuela y reserva.
- 3** Prepara el aliño exprimiendo la naranja y mezclando el zumo con la mostaza antigua, el tahin blanco, el vinagre de arroz, el sirope de agave y el aceite de oliva. Remuévelo ligeramente hasta que se integran los ingredientes.
- 4** Pica la cebolla bien fina y colócala en un bol grande junto con la kale, la quinoa, los azukis, el gomasio y las nueces troceadas.
- 5** Vierte el aliño y mezcla con cuidado. Decora el plato con trozos de naranja y granos de granada.

# BEBIDAS VEGETALES

Las bebidas vegetales son una alternativa para aquellas personas que tienen intolerancia a la lactosa y para las veganas. Se pueden tomar con café, con té, con cacao, solas o se pueden utilizar para cocinar o para hacer postres ¿Te animas a probarlas?

## Las más populares



**Bebida de avena sin gluten**  
Monsoy 1L

**De avena:** con gluten o sin. De una forma u otra ayudan a combatir el insomnio y son unas grandes aliadas del colesterol.

**Bebida de arroz**  
Amandin 1L



**Con arroz:** sin gluten. Especialmente recomendada para estómagos delicados.

**Bebida de soja**  
Monsoy 1L



**Con soja:** sin gluten y rica en lecitina. Destaca por ser la más proteica y la menos calórica.

**Bebida de almendras**  
Ecomil 1L



**Con almendras:** muy digestiva y sin gluten.

**25409**  
**Bebida de avellana sin azúcar**  
Ecomil 1L



**Con avellanas:** tampoco tiene gluten y destaca por su alto contenido en calcio, magnesio y fósforo, que ayuda a mantener un sistema óseo saludable.

# Las grandes desconocidas



**Bebida de cáñamo**  
Ecomil 1L

**Bebida de cáñamo:** esta semilla tiene una equilibrada relación entre ácidos grasos omega-3 y omega-6, y contiene 20 aminoácidos, nueve de los cuales son esenciales. Sin gluten.



**Bebida de trigo sarraceno**  
Isola 1L

**Bebida de trigo sarraceno:** contiene lisina, un aminoácido clave en la reconversión proteica que no suele encontrarse en otros granos. Sin gluten.



**Bebida de mijo**  
Isola 1L

**Bebida de mijo:** es el cereal con más hierro y magnesio que existe y por sus extraordinarias propiedades es indispensable en la dieta de los celíacos. Sin gluten.

## Enriquecidas para mejorar el perfil nutricional



**Bebida de arroz con avellanas**  
La Finestra 1L

**Con almendras y avellanas:** enriquecen las bebidas de arroz y de avena con grasas saludables y vitamina E.



**Bebida de avena con calcio**  
Amandin 1L

**Con calcio:** un mineral imprescindible que se añade a las bebidas de arroz, almendra, avena y coco. El alga Lithothamnium calcareum contiene calcio asimilable y la medicina natural la recomienda para alcalinizar y mineralizar el organismo.

**RECETA DE  
BEBIDA DE  
ALMENDRA  
CASERA**



# Bebida de almendra casera

Descubre cómo preparar una bebida de almendra casera, endulzada con dátiles, que te encantará por su sabor dulce y suave. La bebida de almendras contiene ocho aminoácidos esenciales, es muy rica en calcio, ayuda a reducir el colesterol y se digiere con facilidad. Una auténtica maravilla que podrás prepararte en casa en menos de 20 minutos.

## Ingredientes:

200 g de almendras crudas  
750 ml de agua  
1 trocito de vaina de vainilla  
2 dátiles sin hueso  
Una pizca de sal

## Elaboración:

- 1** Pon en remojo las almendras la noche anterior. Cuélasas y lávalas con agua.
- 2** En una batidora potente, añade las almendras, la vainilla, el agua, los dátiles y la sal. Bate durante unos 2 minutos o hasta que todo quede bien integrado.
- 3** Cuela utilizando una tela que deje pasar el líquido.

# CREMAS VEGETALES

Para cocinar o para untar, poseen un sabor que se adapta tanto a platos dulces como salados. Su textura extraordinariamente cremosa es perfecta para preparar purés de verduras, salsas, batidos, pasteles, etc. Y también se pueden añadir al café o al té para darles un toque especial.



**Crema de avena  
para cocinar**  
Lima 20 cl

**De avena:** aromática y muy agradable al paladar, la puedes incorporar en purés de verduras, batidos y postres.



**Crema de soja  
para cocinar**  
Condi 20 cl

**De soja:** con sólo un 15% de grasa es la más parecida a la nata de cocina de leche de vaca. Tiene un sabor delicioso que enriquece cualquier receta y la puedes utilizar para gratinar o crear aliños y condimentos. Sin gluten.



**Crema de arroz  
para cocinar**  
Amandin

**De arroz:** delicada y muy ligera, es la más digestiva, y casa con cualquier alimento. Sin gluten.

**De almendras:** satisface a todos los paladares, probablemente gracias a la untuosidad que le otorga el propio aceite de los frutos secos y también por su sabor dulce. Se puede combinar y mezclar con ingredientes ácidos y dota de un aire único a sopas, estofados, verduras, salsas para pasta, pasteles, postres y batidos. Sin gluten.



**Crema de almendras 100%**  
Veritas 300 g



**Crema de almendras para cocina**  
Ecomil 200 g



**Crema de cacahuete 100%**  
Veritas 330 g

**De cacahuete:** al ser rica en proteína, resulta muy saciante y es perfecta para dietas veganas, vegetarianas y bajas en carbohidratos.



**Crema de coco para cocinar**  
Isola 20 cl

**De coco:** su inconfundible sabor la convierte en magnífica para platos estilo thai y batidos de fresa, mango o plátano. Y si lo que quieres es montar nata vegetal es, sin duda, la ideal, sobre todo si tiene un 50% o más de coco. Sin gluten.



**Crema de trigo sarraceno para cocinar**  
Amandin 20 cl

**De trigo sarraceno:** este pseudocereal se está convirtiendo en un pilar en la alimentación de las personas celíacas por las proteínas que contiene. Es un alimento de gran personalidad que no deja indiferente a nadie y que se incluye en multitud de recetas de diferentes gastronomías, como las conocidísimas crepes bretonas. Sin gluten.

**RECETA DE  
CREMA  
DE AZUKIS  
Y CACAO**



# Crema de azukis y cacao

Esta crema de azukis y cacao es una propuesta casera para untar deliciosa y nutritiva. Disfruta de esta receta que te propone la food blogger Rocío Montoya, de Veggie Boggie. Las avellanas son ricas en minerales y vitamina C, el cacao posee una gran capacidad antioxidante y las judías azukis le añaden un extra de proteína vegetal de calidad.

Las cremas ecológicas para untar son perfectas para desayunos, meriendas, aperitivos o cenas informales. Descubre todas las propuestas dulces y saladas que encontrarás en Veritas.

Cuando abrimos una crema para untar el primer impulso suele ser extenderla sobre una tostada, pero sus posibilidades en la cocina van mucho más allá, como añadir textura a una salsa o enriquecer tartas y bizcochos.

## Ingredientes:

60 g de avellanas tostadas  
5 cucharadas de azukis cocidos  
5 dátiles  
4 cucharadas de cacao en polvo  
30 ml de bebida vegetal  
1 cucharada pequeña de aceite de coco

## Elaboración:

- 1 Quita el hueso de los dátiles.
- 2 Tritura todos los ingredientes en el procesador de alimentos hasta obtener una crema untuosa.
- 3 Puedes modificar la textura de tu crema de azukis para adaptarla a tus preferencias añadiendo bebida vegetal al gusto.

# DULCES

Descubre alternativas saludables y golosas a los dulces tradicionales. Te ofrecemos postres vegetales con base de granos y frutos secos, helados vegetales elaborados con bebidas veganas y repostería libre de mantequilla y leche.

## Postres vegetales

Son una alternativa saludable a los postres de toda la vida: se elaboran a base de granos y frutos secos, son endulzados con frutas y respetando los tiempos de fermentos naturales.

Aportan una amplia dosis de bacterias saludables al intestino, que ayudan a regular la salud digestiva con probióticos suaves para el estómago. Las bacterias intestinales se correlacionan con una función inmune mejorada.

Otra característica de los postres vegetales es el aporte de calcio y vitamina D, dos nutrientes clave en el desarrollo de los huesos.

Todo esto, además de su exquisito sabor convierte a los postres vegetales en una excelente opción para consumir entre horas tanto niños como adultos. Además pueden congelarse para consumirlos con una textura similar al helado.



**Postre de coco  
straciatella**  
Happy Coco 125 g



**Postre de  
almendras**  
Abbot 125g

# RECETA DE NATILLAS SIN HUEVO



# Natillas sin huevo

**Natillas sin huevo, la alternativa vegetal a las natillas tradicionales, gracias al uso del kuzu. Esta raíz tiene la capacidad de espesar y aportar una textura gelatinosa. Descubre cómo utilizarlo en esta técnica de cocina elaborada por Mireia Anglada.**

## **Ingredientes:**

400 ml de bebida de arroz  
100 g de crema de arroz  
65 g de azúcar de coco  
1 vaina de vainilla  
25 g de kuzu  
Frambuesas liofilizadas

## **Elaboración:**

- 1** En un bote, disuelve el kuzu en la bebida vegetal y la crema de arroz.
- 2** Mézclalo con el azúcar y la vaina de vainilla.
- 3** Llévalo a ebullición y remueve constantemente. Déjalo hervir entre 3 y 5 minutos.
- 4** Deja que se enfríe y sírvelo junto con las frambuesas liofilizadas.

# Helados vegetales

Los tradicionales sabores de helado, pero elaborados a partir de ingredientes completamente vegetales, como la soja o el arroz. Destaca su bajo contenido en grasas y su textura cremosa.



**Conos de soja  
con chocolate**  
Naturattiva 4x75 g



**Sorbete de coco  
con caramelo**  
Happy Coco 120 ml

# Pastel vegano de calabacín

Elaborado artesanalmente en nuestro obrador con la mejor selección de ingredientes de origen vegetal: calabacín, aceite de girasol, azúcar, harina de trigo sarraceno, cacao en polvo, levadura, esencia de vainilla, sal y nueces. Al no tener huevo, el calabacín es el ingrediente clave para que la masa del pastel se integre bien y sea suave.

Una receta que aporta pocas calorías porque es ligera, sabrosa y muy saludable.

**Pastel vegano  
grande**  
645 g



# Talleres

## terraveritas.es

---

Lunes 3 de mayo  
18.30 h - 19.30 h

**Taller online gratis**  
**Postres veganos**  
**y caprichosos**

*Miriam Fabà con la  
colaboración de Sojade*

---

Miércoles 5 de mayo  
18.30 h - 20.00 h

**Taller online - Hamburguesas,**  
**albóndigas, croquetas... ¡vegas!**

*Anna Grau con la colaboración  
de Sorribas*

Incluye vale de compra de 3 €

---

---

Martes 11 de mayo  
18.30 h - 20.00 h

**Taller online**  
**Brunch vegano y ecológico**  
**para sorprender**

*Alf Mota con la colaboración de  
El Granero Integral*

Incluye vale de compra de 3 €

---

Miércoles 12 de mayo  
18.30 h - 20.30 h

**Taller presencial**  
**Cocina creativa y sabrosa con tofu,**  
**seitán y tempeh**

*Mike Davies con la  
colaboración de Vegetalia*

Incluye vale de compra de 5 €

---

**CONSULTA**

# veritas

## ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA PARA TODOS Y PARA TODOS LOS DÍAS

Con la colaboración de

