

veritas

QUINCENA VEGANA

GUÍA PARA INCORPORAR

PROTEÍNA
VEGETAL
A TU DIETA



100%
VEGETAL
Y ECOLÓGICO

Índice

- 01. Introducción
- 02. ¿Qué es la proteína vegetal?
- 03. Mitos y realidades sobre la proteína vegetal
- 04. Fuentes de proteína vegetal
 - Tofu
 - Tempeh
 - Seitán
 - Legumbres (lentejas)
 - Pseudocereales (quinoa)
 - Frutos secos y semillas
- 05. Cuatro recetas con proteína vegetal
- 06. Productos elaborados con proteína vegetal
 - Quesos vegetales
 - Hamburguesas vegetales
 - Patés vegetales
- 07. Otras alternativas vegetales
 - Bebidas vegetales
 - Cremas vegetales
 - Postres vegetales
 - Helados vegetales
 - Pastel vegano de calabacín Veritas
- 08. Menú semanal
- 09. Talleres de Terra Veritas

Introducción

¿Aún crees que la proteína vegetal es solo para veganos?

Comer de manera equilibrada productos de origen vegetal produce numerosos beneficios para la salud y es un estilo de vida para mucha gente. Por este motivo, cada vez somos más las personas que incorporamos la proteína vegetal a nuestra alimentación. Sin embargo, la mayoría de alimentos del mundo vegetal ricos en proteína aún son los grandes desconocidos de esta sociedad y a muchas personas les cuesta añadirlos a su menú semanal.

A continuación, hemos elaborado una guía para que puedas saber todo lo que necesitas sobre la proteína vegetal. Te explicamos de qué tipos hay, qué valor nutricional tienen y cómo las puedes cocinar. Además, también encontrarás recetas y un menú equilibrado para toda la semana.

Rompe el mito, ¡prueba la proteína vegetal!

¿QUÉ ES LA PROTEÍNA VEGETAL?

Las proteínas son moléculas formadas por cadenas de aminoácidos que nuestro cuerpo utiliza para hacer múltiples funciones, como por ejemplo la reparación de tejidos y la síntesis de hormonas y enzimas.

En la dieta de los seres humanos se puede distinguir entre proteínas de origen vegetal y de origen animal. Las de origen vegetal se pueden encontrar abundantemente en los frutos secos, las semillas, las legumbres y los pseudocereales, entre otros alimentos.

Ventajas que presentan las proteínas de origen vegetal →

Beneficios de las fuentes de proteína vegetal ecológicas →

Ventajas que presentan las proteínas de origen vegetal

Son más saludables,
dado que contienen
grasas insaturadas y no
aportan colesterol.



Tienen menos purines
y, por lo tanto, se evita
una sobrecarga de los
riñones y el hígado.



Contribuyen a llevar
una dieta equilibrada
y variada.



Son ricas en fibra.



Son más sostenibles
para el medio ambiente
y una fuente proteica
más económica.

Beneficios de las fuentes de proteína vegetal ecológicas

1. Tienen una base de legumbres y derivados no transgénicos.
2. Tienen un contenido más bajo de trigo y sus derivados. En cambio , tienen una alta presencia de cereales más nutritivos, como los copos de avena, la espelta, la quinoa, etc.
3. Favorecen un ecosistema sano y preservan la biodiversidad.
4. Contienen conservantes naturales. Además, son alimentos que han sido producidos sin aditivos, colorantes, pesticidas ni abonos de síntesis química.
5. Tienen una certificación ecológica que asegura un doble control de calidad y seguridad alimentaria durante todo el proceso de producción, transformación y distribución, puesto que tanto las materias primas como el ecosistema deben cumplir la normativa ecológica.

MITOS Y
REALIDADES
SOBRE LA
PROTEÍNA VEGETAL



Mito 1.

LAS PROTEÍNAS DE CALIDAD SON LAS DE ORIGEN ANIMAL

Las proteínas de nuestro organismo se componen de cadenas de 20 aminoácidos combinados entre sí. De estos aminoácidos, 12 pueden ser fabricados en nuestro organismo y 8 deberán ser obtenidos a través de la alimentación. Estos últimos se denominan aminoácidos esenciales.

En este sentido, la realidad es que no existen proteínas de más calidad que otras, sino que en los alimentos, tanto de origen vegetal como animal, encontramos proteínas completas, que aportan todos los aminoácidos esenciales, o incompletas, que no los aportan todos.

Mito 2.

LAS PROTEÍNAS DE ORIGEN VEGETAL SON INCOMPLETAS

Hay alimentos como la quinoa y la soja que tienen proteínas completas, ya que contienen todos los aminoácidos esenciales para el organismo. Sin embargo, es cierto que muchas veces las proteínas de origen vegetal no son completas y, por lo tanto, hay que tener en cuenta combinar varios grupos de alimentos para ingerir todos los aminoácidos que necesitamos, como por ejemplo las legumbres y los cereales.

Mito 3.

LAS LEGUMBRES Y CEREALES SIEMPRE EN LA MISMA COMIDA

Como hemos comentado, es cierto que si llevamos una dieta basada en alimentos de origen vegetal, para aportar a nuestro organismo la cantidad de aminoácidos esenciales que este necesita, deberemos combinar varios grupos de alimentos, como por ejemplo las legumbres y los cereales. Sin embargo, no hace falta combinarlos en el mismo plato, siempre que se consuman durante el mismo día.

Mito 4.

LAS DIETAS 100% VEGETALES
SON ESCASAS EN PROTEÍNAS

Tanto si son de origen animal como de origen vegetal, en todos los alimentos las proteínas se encuentran en cantidades diferentes. Por lo tanto, es más importante la variabilidad y el equilibrio de la dieta, es decir, cómo combinamos los alimentos y en qué cantidad, que no el origen de la proteína.

FUENTES DE PROTEÍNA VEGETAL

La proteína es uno de los ingredientes principales que debemos tener en cuenta a la hora de seguir una dieta equilibrada para mantener una buena salud. En general, **las personas necesitamos entre 65 y 75 gramos de proteína al día** para asegurar el correcto funcionamiento del organismo. Aun así, este baremo puede cambiar según el estilo de vida, el peso, la talla, el estado de salud y la edad de cada persona. Un deportista de élite necesitará una cantidad de proteínas diferente que una persona sedentaria.

A continuación, te mostramos los tipos de proteína vegetal que existen y la cantidad de proteína que aportan.



Tofu

1 ración de 100 gramos de tofu aporta aproximadamente 15 gramos de proteínas.

¿Qué es?

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



Compra

Propiedades

Es bajo en calorías, muy digestivo, y está libre de colesterol. Contiene un elevado porcentaje de proteínas y algunos de los aminoácidos esenciales que nuestro cuerpo necesita. Para conseguir que la proteína sea completa, hay que combinarlo con otros alimentos, como por ejemplo la salsa de soja o las semillas.

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 el tofu?

Para que el tofu sea más digestivo se puede hervir durante 15 minutos. Después, lo puedes hacer a la plancha o freír. Si lo cocinas con guisos, no hay que hacer el primer paso.

Para completar tus platos, lo puedes combinar con cereales, incorporarlo en una ensalada o saltearlo con verduras. También lo puedes usar como base de albóndigas, croquetas y hamburguesas. Finalmente, resulta delicioso en sopas, mayonesas, pasteles y postres.

Técnica de cocina – Cocción en frío

Para cocinar el tofu en frío, utiliza salsa de soja o miso sin pasteurizar para que las bacterias vivas que contienen te ayuden a cocinarlo en frío.

1. Corta el tofu por la mitad.
2. Revístelo de miso. Usa siempre misos de color oscuro, como el genmai o el hacho.
3. Guárdalo en la nevera durante 12 horas. El día siguiente, retira el miso (lo puedes utilizar para hacer sopas).

¡Descubre más técnicas para cocinar el tofu! →

Tempeh

Una ración de 100 gramos de tempeh aporta aproximadamente 18 gramos de proteínas.

¿Qué es?

Es un producto originario de Indonesia que se obtiene a partir de la fermentación con el hongo *Rhizopus* de diferentes granos, como por ejemplo la soja, los guisantes o los garbanzos.



Compra

Propiedades

Destaca por su buena digestión y su alto valor nutritivo. También tiene un suave sabor a nueces.

¿Cómo se cocina?

Es un producto muy versátil. Puedes freírlo, saltearlo, rebozarlo, hacerlo a la plancha, añadirlo a estofados, hervidos, 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.

Si quieres que sea más digestivo, lo puedes hervir 15 minutos o marinar previamente con tamari o zumo de limón.

Técnica de cocina – Cocción en caliente

Una de las maneras más neutras de cocer el tempeh es hirviéndolo. A continuación, te explicamos cómo puedes hacerlo para que sea más digestivo:

1. Córtalo en trozos para que se cueza más rápidamente.
2. Hiérvelo durante 15 minutos para poder asimilar mejor los nutrientes.
3. Añade alga kombu mientras se cuece para mejorar la digestión.

¡Descubre más técnicas para cocinar el tempeh! →

Seitán

Una ración de 100 gramos de seitán aporta aproximadamente 24 gramos de proteínas.

¿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. También existe el de harina de espelta, que es más digestivo.



Compra

Propiedades

Es un alimento muy fácil de digerir y está libre de colesterol y grasas saturadas. Se recomienda combinarlo con legumbres, para conseguir una mayor aportación de aminoácidos esenciales. Es un excelente alimento para los deportistas, ya que los ayuda a desarrollar su musculatura. También es adecuado para personas con problemas digestivos, dado que es un producto que ha sido cocinado previamente.

¿Cómo se cocina?

Tiene una textura sólida, muy similar a la de la carne; por eso lo puedes preparar del mismo modo: a la plancha, al horno, rebozado, estofado, como relleno...

Técnica de cocina – A la plancha

Una de las maneras más tradicionales de cocinar el seitán es a la plancha:

1. Corta el seitán en filetes.
2. Calienta la sartén con aceite de oliva y caramelízalo. Al tener una textura un poco húmeda, de esta manera se seca y queda más crujiente.

¡Descubre más técnicas para cocinar el seitán! →

Legumbres

En general las legumbres son ricas en hidratos de carbono y contienen proteína vegetal y fibra . Estas características nutricionales las convierte en alimentos muy saciantes y energéticos.

Para seguir una dieta variada es recomendable incorporar todo tipo de legumbres en los menús semanales: garbanzos, lentejas, alubias, guisantes, habas, etc.

Lentejas

Una ración de lentejas pardinas cocidas aporta aproximadamente 6,30 gramos de proteínas.

Hay muchas variedades de lentejas (castellanas, pardinas, etc.), pero todas tienen un factor común: el contenido en hierro. Sin embargo, este hierro no es fácil de asimilar y, por eso, las lentejas deben combinarse con alimentos ricos en vitamina C en la misma comida, como por ejemplo el brócoli, el pimiento, las frutas cítricas, etc.



Compra

Técnica de cocina – Hidratación y cocción

1. Cubre las lentejas con abundante agua mineral (dos o tres dedos por encima) para que aumenten hasta dos y tres veces de volumen. Añade alga kombu en vez de sal para ablandar las fibras, que suelen producir gases. Otra de las ventajas de la hidratación es que acorta el tiempo de cocción. Usa agua fría y reserva las lentejas en la nevera durante un par de horas.

2. Una vez hidratadas y limpias, utiliza una medida de lentejas (aproximadamente 50 g - 80 g en seco por persona) por tres de agua mineral. Es mejor cocinar con agua mineral porque hace que la legumbre no quede dura y acorta el tiempo de cocción.

3. Añade las lentejas, el alga kombu y el agua mineral al cazo sin temperatura ni sal.

4. Una vez que se levante el hervor, retira la espuma de color blanco con una cuchara, que debes ir limpiando cada vez que la uses.

5. Baja el fuego y cuece las lentejas a pequeños borbotones durante 1 hora y media.

6. Al final de la cocción, incorpora la sal y utiliza el agua residual para preparar una crema de verduras, por ejemplo.

¡Descubre más técnicas para cocinar las lentejas! →

Pseudocereales

La **quinoa** y el **trigo sarraceno** son dos pseudocereales muy apreciados por su aportación de proteína completa, es decir, contienen todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita, en la cantidad que este los requiere.

Quinoa

100 gramos de quinoa aportan aproximadamente 13 gramos de proteínas.

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.



Compra



Compra

¿Cómo se cocina?

Hay que hervirla entre 10 y 20 minutos; estará lista cuando en el grano aparezca un círculo. Se puede usar como alternativa al arroz o a la pasta.

Técnica de cocina – Cocción para que el grano quede suelto

Dependiendo de la cantidad de agua que pongamos cuando hirvamos la quinoa, conseguiremos que los granos queden más sueltos o más pastosos. A continuación, te explicamos cómo hacer que los granos queden más sueltos: una manera ideal de cocinar la quinoa para combinarla con ensaladas o verduras a la plancha.

1. Limpia y escurre el grano.
2. Añade a una olla una parte de quinoa por una y media de agua fría .Cuando empiece a hervir, tapa la olla y cuece la quinoa durante 15 minutos.

¡Descubre más técnicas para cocinar la quinoa! →

Frutos secos y semillas

Las semillas y los frutos secos tienen numerosos beneficios para la salud; por este motivo debemos incorporarlos a nuestro día a día. Ofrecen un alto contenido en proteínas y grasas saludables, además de ser una fuente de fibra esencial para la flora intestinal.

Ración de 100 gramos

Proteína

Almendras

20 g

Avellanas

15 g

Nueces

14 g

Semillas de cáñamo

34 g

Semillas de chía

21 g

Semillas de girasol

20 g



Compra



Compra



4 RECETAS CON PROTEÍNA VEGETAL

Como hemos visto, hay muchos alimentos que contienen proteína vegetal. Por esta razón, es posible obtener todas las proteínas que nuestro cuerpo necesita ingiriendo solo fuentes vegetales. Por ejemplo, con estas cuatro recetas en un día obtendríamos los niveles de proteína estándares para una dieta sana y equilibrada.



Revuelto de tofu con tomates cherry

26 gramos de proteína aprox.

- 250 g de tofu
- 150 g de setas shiitake
- 7 tomates cherry
- 2 y ½ cucharadas de tomate frito
- 1 y ½ cucharadas pequeñas de cebolla en polvo
- 1 cucharada pequeña de ajo en polvo
- 1 cucharada pequeña de orégano
- ½ cucharada pequeña de cúrcuma
- Perejil fresco
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen extra



Compra

1. Trocea las setas y saltéalas en una sartén con un poco de aceite.
2. Añade algo más de aceite y los tomates cherry partidos por la mitad. Cocina hasta que se empiecen a dorar.
3. Añade el tofu, previamente escurrido y desmenuzado, y cocina 10 minutos a fuego lento, removiendo de vez en cuando.
4. Incorpora el tomate frito y las especias, y sofríe durante un par de minutos más. Sirve inmediatamente.

Tempeh satinado con naranja

21 gramos de proteína aproximadamente

Para dos personas

- 200 g de tempeh de soja
- 150 g de arroz basmati blanco
- 2 naranjas para zumo
- 300 ml de agua
- 1 cucharada sopera de tamari
- 1 cucharada pequeña de orégano seco
- ½ cucharada pequeña de ajo en polvo
- Sal
- Pimienta negra
- Aceite de oliva virgen extra



Compra



1. Lleva a ebullición el agua en una olla; cuando hierva, añade el arroz, remueve, tapa y cocina a fuego medio-bajo hasta que se haya evaporado el líquido, durante unos 8 minutos en total. A continuación, apaga el fuego, remueve el arroz y deja reposar 5 minutos.
2. Condimenta el arroz con una pizca de sal y pimienta negra, el ajo en polvo, el orégano seco, uno chorrito de aceite, y mezcla. Reserva el arroz y recuerda que, una vez enfriado, se puede guardar en la nevera durante varios días en un recipiente de cristal cerrado.
3. Mientras se hace el arroz, exprime las naranjas y guarda el zumo.
4. Corta el tempeh en palitos y haz dados de forma regular.
5. Calienta un poco de aceite en una sartén, dora los dados de tempeh a fuego medio, añade el tamari cuando estén dorados y remueve rápidamente para que el tempeh se impregne bien.
6. Incorpora el zumo de las naranjas, tapa y cocina a fuego medio hasta que se haya evaporado prácticamente todo el zumo y el tempeh esté brillando.
7. Sirve el arroz en el centro del plato, coloca los dados de tempeh por encima y decóralo con orégano seco.

Minicakes veganos de quinoa y manzana

13 gramos de proteína aprox.

- 1 taza de quinoa cocida
- 1 taza de copos de avena finos
- 1 taza de trocitos de manzana
- 2 cucharadas pequeñas de semillas de chía
- 1 cucharada pequeña de canela en polvo
- 1 cucharada pequeña de jengibre en polvo
- ½ cucharada pequeña de nuez moscada
- 3 cucharadas de azúcar de coco
- 2 cucharadas de jarabe de agave
- 1 cucharada de aceite de coco



Compra

1. En un bol mezcla las semillas de chía con media taza de agua y deja reposar hasta que adquieran una textura de gel.
2. Mezcla el azúcar con las especias y los copos de avena.
3. Añade la quinoa cocida y los trozos de manzana, y remueve.
4. Incorpora el aceite de coco junto con el gel de chía y mezcla muy bien.
5. Engrasa con un poco de aceite de coco un molde para muffins de seis cavidades.
6. Coloca la masa en los huecos y hornea a 180 °C entre 30 y 40 minutos.
7. Saca el molde del horno y deja que los minicakes se enfríen un poco antes de desmoldarlos.
8. Una receta ideada por la food blogger Rocío Montoya, de Veggie Boggie.

Una receta ideada por la food blogger Rocío Montoya, de Veggie Boggie.

Espaguetis de calabacín con boloñesa vegana

20 gramos de proteína aprox.

- 1 cebolla roja mediana
 - 100 g de setas shiitake
 - 2 dientes de ajo
 - 1 zanahoria
 - 2 cucharadas de tamari
 - 1 rama de apio
 - ½ taza de vino tinto
 - 1 cucharada sopera de orégano
 - 750 ml de caldo de verduras
 - 1 calabacín
 - 2 tazas de soja texturizada
 - Sal y pimienta
 - 1 cucharada sopera de albahaca
 - 1 lata de tomate entero pelado (aprox. 390 g)
-



Compra



1. Corta las verduras: la cebolla en juliana, los ajos a láminas y la zanahoria, el apio (sin las hojas) y las setas a dados pequeños.
2. Echa un buen chorro de aceite de oliva virgen extra en una sartén y cuece las verduras a fuego medio durante unos 5 o 7 minutos, removiendo de vez en cuando.
3. Añade la soja texturizada y el tamari. Remueve y cocina durante unos minutos más. Después, añade el vino y sigue cocinando.
4. Finalmente, añade el tomate entero pelado y chafa los tomates con una espátula, para que se integren bien con el resto de los ingredientes. Añade el caldo de verduras, las especias y una pizca de sal. Sigue cocinando y removiendo durante otros 15 minutos
5. Mientras tanto, con un espiralizador prepara los espaguetis de calabacín.
6. Saltea un par de minutos en una sartén con uno chorrito de aceite de oliva virgen extra.



PRODUCTOS ELABORADOS CON PROTEÍNA VEGETAL

QUESOS VEGETALES

El queso es el alimento que más cuesta sustituir a las 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 se pueden encontrar, igual 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 diferentes 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.).

En concreto, destacamos el queso de frutos secos, ya que tiene una aportación de proteínas similar a los quesos de origen animal.



Compra



Compra

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!



Compra



Compra



Compra



Compra

PATÉS VEGETALES

Los patés vegetales son muy saludables.

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. ¡Y no nos olvidamos del hummus! Estos patés a base de garbanzos son una buena fuente de proteínas y una opción más digestiva de comer legumbres. ¡Todo un mundo para probar y descubrir!



Compra



Compra

OTRAS ALTERNATIVAS VEGETALES

ADEMÁS DE ALIMENTOS CON PROTEÍNAS,
EL MUNDO VEGETAL TIENE UN EXTENSO
ABANICO DE PRODUCTOS SALUDABLES Y
NUTRITIVOS QUE PUEDES INCORPORAR
A TU MENÚ SEMANAL DE UNA FORMA
VARIADA Y EQUILIBRADA.

BEBIDAS VEGETALES

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



Compra



Compra



Compra



Compra

CREMAS VEGETALES

Por un lado, tenemos las cremas vegetales para cocinar, que tienen 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.

Por otro lado, tenemos las cremas para untar, ideales para desayunos y meriendas. En especial, ¡destacamos la crema de cacahuete! Nuestra crema de cacahuete ecológica es 100% de cacahuete, sin aditivos ni conservantes, y es una fuente de proteínas: 100 gramos de crema de cacahuete aporta 28 gramos de proteína. En este sentido, una ración de 15 o 20 gramos aportaría unos 4,2 y 5,6 gramos de proteína aproximadamente.



Compra



Compra

POSTRES VEGETALES

Son una alternativa saludable a los postres de toda la vida: se elaboran a base de granos y frutos secos, se endulzan con frutas y se respetan los tiempos de fermentos naturales. En especial, destacamos los postres vegetales de soja, ya que son una buena fuente de proteínas y tienen pocas calorías.

Aportan una amplia dosis al intestino de bacterias saludables que no son de origen animal y ayudan a regular la salud digestiva. Las bacterias intestinales se correlacionan con una función inmunitaria mejorada.

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

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



Compra



Compra

HELADOS VEGETALES

Los tradicionales sabores de helado, pero elaborados a partir de ingredientes completamente vegetales, como la soja o el arroz. Destacan por su sabor y su textura cremosa.



GALLETAS VEGANAS

Para desayunar o para merendar, las galletas veganas son una alternativa vegetal a las galletas tradicionales. Están hechas con ingredientes de origen vegetal, sin huevo ni mantequilla.



Compra



Compra



Compra

PASTEL VEGANO DE CALABACÍN

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

Una receta que es una alternativa más saludable a los pasteles convencionales, ligera y sabrosa.

MENÚ VEGANO



Desayuno

1. Bol de yogur de coco, granola y frutos del bosque
2. Tostada de crema de almendras con manzana
3. Batido de plátano, bebida de soja y cacahuete en polvo
4. Porridge de copos de avena, semillas de chía y canela

Comida

- L– Wok de noodles de arroz, verduras salteadas y daditos de tofu con salsa de soja
- M– Empedrado de judías blancas (pimiento verde, pimiento rojo, cebolla, tomate y perejil)
- MC– Arroz basmati con curri de garbanzos y brócoli
- J– Espaguetis de garbanzos con carbonara vegana y levadura nutricional
- V– Estofado de seitán, patata, cebolla y zanahoria

Cena

- L- Burger vegana con salteado de setas
- M- Vichyssoise vegana con semillas de cáñamo
- MC- Crepes de trigo sarraceno con queso vegano, tomate y aguacate
- J- Tempeh marinado a la plancha con ensalada de tomate, olivas y cebolla
- V- Paté de nueces y tomate seco con crudités de verduras

Entre horas

1. Fruta de temporada y frutos secos
2. Kéfir vegetal (anacardo, almendra, coco...) con semillas de lino molidas
3. Tortitas de trigo sarraceno con crema de anacardo y canela

Aportación proteica:

66-70 g de proteínas por día.



Compra



Compra



Compra



Compra

Talleres Terra

Martes 3 de mayo

**Taller online y gratuito –
Recetas con proteína vegetal
saludables y sabrosas**

Miriam Fabà con la
colaboración de Vegetalia

Horario: 18.30 h - 20.00 h

Precio: 0 €

Miércoles 18 de mayo

**Taller presencial – Drunch
vegano para sorprender**

Alf Mota con la colaboración
de Amandín

Horario: 18.30 h - 20.30 h

Precio: 20 €

Martes 10 de mayo

**Taller online – Alimentación
vegana y deporte: recetas,
consejos y trucos de cocina**

Dani Albacetrix

Horario: 18.30 h - 20.00 h

Precio: 15 €

Martes 24 de mayo

**Taller online – Cocina vegana
en un solo plato**

Anna Grau

Horario: 18.30 h - 20.00 h

Precio: 15 €

Miércoles 11 de mayo

**Taller presencial –
Hamburguesas, albóndigas
y croquetas... ¡vegas!**

Mireia Anglada con la
colaboración de Sorribas

Horario: 18.30 h - 20.30 h

Precio: 20 €

Reserva

www.veritas.es



**100%
VEGETAL
Y ECOLÓGICO**



AMANDIN



monsoy

Naturattiya
BIO

Eco mil

Taifun



BIOSURYA

