

[illegible]

veritas



Cada
estació, la
natura ens regala
les fruites i les verdures
que el nostre organisme
necessita per sentir-se ple de
vitalitat.

Amb la calor necessitem
una hidratació extra, així
com ingredients lleugers i
de digestió fàcil.

Les fruites i les verdures
es convertiran en les teves
millors aliades per lluir una
pell radiant després d'ex-
posar-te als raigs solars.

A més, enriquiran la teva
dieta amb vitamines i an-
tioxidants.

RECEPTES

CREMES DE VERDURES I GASPATXOS

[3

AMANIDES

[6

SANDVITXOS, TORRADES I ENTREPANS

[9

ESMORZARS I POSTRES

[12

MENÚS

FRESC, FÀCIL I RÀPID

[17

DEPURATIU I SABORÓS

[18

CREMES DE VERDURES I GASPATXOS

Crema freda de tomàquet



INGREDIENTS

- 1 kg de tomàquets madurs
- 1 tassa d'oli d'oliva verge extra
- Sal
- 3 sardines
- 2 tomàquets cirerols
- Fonoll

ELABORACIÓ

1] Col·loca els tomàquets en una safata, ruixal's amb oli d'oliva, afegeix-hi sal i enfora'ls durant mitja hora a 180 °C.

2] Un cop cuits, passa'ls per la batedora amb el suc de la cocció i refreda la crema a la nevera.

3] Serveix la crema de tomàquet amb les sardines per sobre, els cirerols i decora-ho amb fonoll.



Crema verda

INGREDIENTS

- 125 g de postres de coco natural
- 100 g de fulles d'espínacs
- 100 ml d'aigua mineral
- 1 poma verda
- 1 cogombre
- ½ carbassó
- Germinats al gust
- 10 fulles de menta fresca
- 3 cullerades soperes de suc de llimona espremuda
- 2 cullerades soperes de llavors de cànem pelades
- 1 cullerada sopera de tahina blanca
- 1 cullerada petita d'all granulat
- Oli d'oliva verge extra

ELABORACIÓ

1] Posa les fulles d'espínacs, la poma sense pinyol, el cogombre, el carbassó, la menta, les llavors de cànem, la tahina, l'all en pols, el suc de llimona i l'aigua mineral a la gerra de la batedora.

2] Tritura-ho a màxima velocitat entre 40 i 60 segons fins a aconseguir una consistència totalment homogènia i cremosa.

3] Aboca la crema en un tàper de vidre i deixa-la mitja hora a la nevera.

4] Serveix-la en bols fondos, juntament amb dues cullerades soperes de postres de coco natural, un grapatet dels germinats que t'agradin més, un rajolí d'oli d'oliva i els teus crackers preferits.

Gaspatxo de síndria



INGREDIENTS

- 150 g de polpa de síndria madura
- 340 g de tomàquets madurs
- 130 g de cogombre
- 60 ml d'aigua
- 1 gra d'all
- 1 cullerada de vinagre d'umeboshi
- 1 cullerada de vinagre de poma
- 1 cullerada sopera d'oli d'oliva verge
- ½ cullerada de sal

ELABORACIÓ

1] Talla a trossos petits els tomàquets, la síndria i el cogombre, prèviament pelat, i posa'ls a la gerra de la batedora.

2] Afegeix-hi el gra d'all pelat, l'oli, els vinagres, l'aigua i la sal, i bat-ho fins a obtenir una textura homogènia. Rectifica-ho de sal si és necessari.

3] Serveix-ho molt fred i decora-ho amb dauets de cogombre.

Ajorrosa



INGREDIENTS

- 150 g d'ametlles crues pelades
- 400 ml d'aigua
- 2 llesques de pa de blat persa (només la molla)
- 1 rodanxa petita de remolatxa fresca
- 1 tall de meló madur
- 1 gra d'all
- 1 fulla de julivert fresc
- 2 cullerades de vi blanc
- 2 cullerades de vinagre de poma balsàmic
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra
- ½ cullerada petita de sal marina

ELABORACIÓ

1] Posa les ametlles a la gerra de la batedora i afegeix-hi l'all, la molla de pa, la remolatxa, l'aigua, l'oli, el vinagre, el vi i la sal.

2] Bat-ho molt bé fins a aconseguir una textura homogènia. Si vols, pots afegir-hi més molla de pa fins que obtinguis l'espessor que vulguis.

3] Serveix-ho molt fred amb daus de meló per damunt i decora-ho amb una mica de julivert.

AMANIDES

Amanida de síndria i formatge feta

INGREDIENTS

- ½ síndria
- ½ cogombre
- 2 nectarines
- ½ alvocat
- ½paquet de formatge feta
- Pinyons
- Menta fresca
- Ruca salvatge
- Oli d'oliva verge extra
- Sal en escates

ELABORACIÓ

1] Pela i trosseja les nectarines en grills i talla la síndria, l'alvocat i el cogombre (prèviament pelats) en daus. Reserva'ls.

2] Posa una paella al foc i cuina lleugerament els grills de nectarina pels dos costats. Reserva'ls.

3] Torra els pinyons en una paella vigilant que no es cremin. Reserva'ls.

4] Col·loca en un bol per a amanida la síndria, el cogombre, les nectarines a la planxa, els pinyons, les fulles de menta fresca (que pots trencar amb les mans), l'alvocat i unes fulles de ruca salvatge. Esmicola-hi per damunt el formatge feta.

5] Amaneix-ho amb una mica d'oli d'oliva i unes escates de sal i barreja bé els ingredients.

Amanida d'azukis marinades

INGREDIENTS

- 400 g d'azukis
- 100 g de pebrot verd
- 1 branca d'api
- ½ cogombre
- Alga kombu
- Olives negres

ELABORACIÓ

- 1]** Cou les azukis amb una tira d'alga kombu.
- 2]** Abans de fer la marinada, pica la ceba morada i el julivert. A continuació, barreja en un bol tots els ingredients de l'amaniment i remena'ls amb cura.
- 3]** Afegeix-hi les azukis i l'alga kombu i deixa-ho macerar un parell d'hores com a mínim.
- 4]** Pica l'api i trosseja el pebrot i el cogombre.
- 5]** Barreja les azukis marinades amb l'api, les olives negres, el pebrot i el cogombre, i serveix l'amanida freda.

Per a la marinada:

- 150 ml d'oli d'oliva
- 50 ml de vinagre d'arròs o de poma
- 1 ceba morada
- 4 cullerades de julivert
- 2 fulles de llorer
- 1 cullerada petita de farigola seca
- ½ cullerada petita de sal marina

Amanida de wakame, tempeh i germinats

INGREDIENTS

- 320 g d'alga wakame
- 200 g de tempeh
- 50 g de germinats variats
- 60 g de nabius
- 2 alvocats madurs, pelats i sense pinyol
- 1 llimona
- 80 g de pa torrat
- 1 cullerada petita de sèsam
- 60 g d'oli de sèsam
- Sal

ELABORACIÓ

- 1]** Talla el tempeh, el pa i els alvocats a daus i espren la llimona per obtenir-ne el suc. Reserva-ho.
- 2]** Posa el pa i el tempeh en dues paelles amb una mica d'oli. Has de torrar el pa i cuinar el tempeh durant uns minuts.
- 3]** Si l'alga wakame està deshidratada, posa-la a hidratar uns minuts en aigua. Escorre-la i reserva-la.
- 4]** Col·loca les algues en una safata, el tempe, els germinats, els alvocats, els nabius, el sèsam, el suc de llimona i l'oli de sèsam. Afegeix-hi sal i barreja-ho. Serveix-ho immediatament.

Amanida oriental de cogombre



VÍDEO

INGREDIENTS

- 1 cogombre gran o 2 de petits
- 1 cullerada petita d'alga wakame
- ¼ de ceba vermella
- Sèsam negre

Per a l'amaniment:

- 1 cullerada sopera de tamari
- 2 cullerades soperes d'oli de sèsam
- 1 cullerada sopera de xarop d'atzavara fosc
- 1 cullerada sopera de vi blanc
- ½ gíngebre

ELABORACIÓ

- 1]** Posa l'alga en remull i reserva-la fins que dupliqui la mida.
- 2]** Prepara l'amaniment barrejant els ingredients i remena'ls bé perquè s'integrin.
- 3]** Talla el cogombre a làmines i col·loca'l en un plat.
- 4]** Escorre l'alga i serveix-la damunt del cogombre, afegeix-hi la ceba vermella tallada en làmines, aboca l'amaniment sobre l'amanida i decora-la amb sèsam negre.

SANDVITXOS, TORRADES I ENTREPANS

Sandvitx amb ensalada russa de cigrons i ceba tendra

INGREDIENTS

- Pa integral de motlle
- 2 cebes tendres
- 1 pot de cigrons cuits
- 1 alvocat
- 1 pastanaga
- 1 poma golden
- Germinats de remolatxa
- Enciam
- 5 cullerades de maionesa
- 2 cullerades de llavors de xia
- 1 grapat de tàperes
- Sal

ELABORACIÓ

- 1]** Talla la poma i l'alvocat en daus, lamina la pastanaga, pica la ceba tendra i trosseja unes fulles d'enciam. Reserva-ho.
- 2]** Col·loca els cigrons en una enciamera i aixafa'ls amb una forquilla. També pots processar-los una mica amb la batedora de mà.
- 3]** Afegeix-hi les llavors de xia, la poma, la ceba tendra, la maionesa i sal al gust. Barreja-ho suaument fins que tot quedi ben impregnat de maionesa.
- 4]** Munta els sandvitxos amb ensalada russa, alvocat, pastanaga, germinats de remolatxa, enciam i tàperes.



Bruschetta amb tomàquet al forn i tàperes

INGREDIENTS

- 20-25 tomàquets cirerol
- 4 llesques de pa d'espelta integral
- 1 alvocat
- Formatge de cabra
- Un grapat de tàperes
- Alfàbrega fresca
- Fulles d'enciam
- Pebre negre
- Orega
- Romaní
- Sal rosa de l'Himàlaia
- Oli d'oliva verge

ELABORACIÓ

1] Encén el forn a 180 °C i mentre s'escalfa, renta i asseca els tomàquets. Reserva'ls.

2] Folra una safata de forn amb paper de cuina. Col·loca-hi els tomàquets i condimenta'ls amb una mica de sal, pebre negre acabat de moldre, orenga i un rajolí d'oli d'oliva. Cou-los durant 30 minuts o fins que estiguin fets.

3] Torra les llesques de pa a la graella del forn amb una mica de romaní, oli i sal. Quan estiguin llestes posa-hi per damunt el formatge de cabra tallat en tires primes perquè es fongui lleugerament.

4] Munta la bruschetta afegint-hi una mica d'alvocat tallat en tires, els tomàquets rostits al forn, les tàperes, l'alfàbrega

fresca i les fulles d'enciam.

5] Finalment, tira-hi una mica d'oli i pebre negre acabat de moldre.

Entrepà vegetarià



VÍDEO

INGREDIENTS

- 4 panets
- 1 albergínia
- Formatge camembert
- 4 tomàquets madurs sense pell
- 40 g de nous pelades
- 60 g de bledes fresques
- Sal
- Oli d'oliva verge extra

ELABORACIÓ

- 1]** Escaliva l'albergínia, pela-la i reserva-la. Mentrestant, pela i trosseja els tomàquets.
- 2]** Tritura l'albergínia rostida amb oli d'oliva i sal fins a obtenir-ne un puré.
- 3]** Talla els panets per la meitat i unta-hi a banda i banda el puré d'albergínia.
- 4]** A sobre d'una meitat col·loca-hi fulles crues de bleda, nous, trossos de tomàquet i uns quants talls de camembert.
- 5]** Posa les meitats obertes en una safata de forn, gratina-ho durant 2 minuts, tanca els panets i serveix-los.

Wraps sense gluten de tempeh i verdures



VÍDEO

INGREDIENTS

- 2 wraps de fajol sense gluten
- 4 tires de tempeh de cigrons macerat amb tamari
- 1 ceba
- 1 pebrot
- Mousse d'espínacs i pinyons
- Germinats de pèsols
- 3 cullerades petites de panela
- 1 cullerada petita de vinagre balsàmic de poma
- Oli d'oliva verge extra

ELABORACIÓ

- 1]** Rosteix el pebrot i quan estigui fred, pela'l i talla'l a tires. Reserva'l.
- 2]** Talla la ceba a làmines i sofregeix-la en una mica d'oli. Quan estigui translúcida, afegeix-hi la panela i el vinagre de poma per caramel·litzar-la.
- 3]** Daura el tempeh a la planxa.
- 4]** Unta els wraps amb la mousse d'espínacs i pinyons, afegeix-hi les tires de pebrot, el tempeh, la ceba i els germinats de pèsols.

ESMORZARS I POSTRES

Natilles sense ou

INGREDIENTS

- 400 ml de beguda d'arròs
- 100 g de crema d'arròs
- 65 g de sucre de coco
- 1 beina de vainilla
- 25 g de kuzu
- Gerds liofilitzats

ELABORACIÓ

- 1]** En un pot, dissol el kuzu en la beguda vegetal i la crema d'arròs.
- 2]** Barreja-ho amb el sucre i la beina de vainilla.
- 3]** Porta-ho a ebullició i remena-ho constantment. Deixa-ho bullir entre 3 i 5 minuts.
- 4]** Deixa-ho refredar i serveix-ho juntament amb les fruites.



Púding de xia i cacau amb fruites vermelles



INGREDIENTS

- 4 cullerades de llavors de xia
- 1 got de beguda d'ametlles
- Fruita seca al gust (avellanes, nous, ametlles)
- Fruites vermelles (nabius, gerds)
- Cacau cru en pols
- Xarop d'atzavara o mel

ELABORACIÓ

- 1]** Tria un recipient ample i alt per abocar dins la beguda d'ametlles amb les llavors de xia. Barreja-ho bé.
- 2]** Afegeix-hi el cacau i el xarop d'atzavara i torna-ho a remenar.
- 3]** Les llavors de xia han de deixar-se en remull durant 4 hores com a mínim (o tota la nit, si pot ser) perquè s'activin i absorbeixin el líquid, i quedi així una textura tipus gelatina.
- 4]** Per servir-ho posa al fons d'un bol una capa de púding, decora-la amb fruites vermelles i tira-hi per sobre fruita seca que hauràs esmicolat prèviament amb les mans.

Iogurt de coco, xia i quefir de cabra



INGREDIENTS

- 400 g de llet de coco
- 200 g de quefir de cabra
- 20 g d'oli de coco
- 18 g de suc de llima
- ½ cullerada de postres de llavors de xia
- 20 gotes d'estèvia
- La ratlladura de ½ llima

ELABORACIÓ

- 1]** Bull la llet de coco fins que es redueixi a la meitat. Així es concentra el seu sabor i densitat.
- 2]** Deixa-la refredar, i quan estigui tèbia incorpora-hi l'oli de coco i les llavors de xia.
- 3]** Afegeix a la barreja el quefir, l'estèvia, el suc i la ratlladura de llima. Remena-ho fins a obtenir una crema homogènia i guarda-la a la nevera durant unes dues hores.
- 4]** Mentre el iogurt es va refredant, remena'l amb suavitat cada 15-20 minuts.

Gelat de préssec

INGREDIENTS

- 3 préssecs
- 1 plàtan
- ½ got de llet de coco
- 8 avellanes picades

Per a la xocolata raw:

- 3 cullerada d'olie de coco líquid
- 1 cullerada de xarop d'atzavara
- 1 cullerada de cacau en pols

ELABORACIÓ

1] Talla a trossos els préssecs i el plàtan i congela'ls.

2] Col·loca en un bol l'oli de coco, el xarop i el cacau. Remena bé fins a aconseguir una salsa homogènia i reserva-la.

3] Posa al robot de cuina la llet de coco juntament amb els trossos congelats de fruita i bat-ho 10 segons a velocitat 8.

4] Serveix els gelats en copes i decora'ls amb la xocolata raw i les avellanes picades.

Papillota de préssecs amb salsa de coco

INGREDIENTS

- 12 préssecs
- 50 g d'orellanes
- 50 g de pinyons
- 4 cullerades soperes de melassa d'arròs
- 1 cullerada petita de canyella en pols
- Sal marina

ELABORACIÓ

- 1]** Escalfa l'oli de coco juntament amb la beina de vainilla prèviament oberta i deixa-ho en infusió durant 10 minuts. Retira la beina i barreja l'oli amb llet de coco i un polsim de sal marina. Deixa refredar la salsa a la nevera.
- 2]** En un bol gran barreja els préssecs, les orellanes trossejades i els pinyons amb la melassa d'arròs, la canyella en pols i un polsim de sal marina.
- 3]** Talla 4 fulls de paper d'estrassa (de 30 x 30 cm aproximadament) i col·loca'n dos superposats a la safata del forn.
- 4]** Posa al centre del paper la meitat dels ingredients amb els seus suc i tanca amb cura el paquet. Ha de quedar folgat, però tancat hermèticament, perquè el vapor circuli sense sortir a l'exterior.
- 5]** Fes un segon paquet amb l'altra meitat dels ingredients i col·loca tots dos paquets en una safata de forn. Pinta l'exterior del

Ingredients per a la salsa:

- 400 g de llet de coco
- 40 g d'oli de coco
- 1 beina de vainilla
- Sal marina

paper amb una mica d'oli perquè no es ressequi i enfora-ho a 180 °C durant 20 minuts.

6] Obre la papillota amb cura, serveix immediatament els préssecs calents amb el seu suc i acompanya'ls amb la salsa de coco freda.

Menú - Fresc, fàcil i ràpid

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Dinar • Vichyssoise de porros amb crema d'arròs i cebollí fresc • Ous durs farcits de tonyina i olives amb tires de pebrot Sopar • Paté d'albergínia amb bastonets integrals • Seitan arrebossat amb amanida	Dinar • Tomàquets al forn, farcits de quinoa i formatge feta • Lluç a la graella amb allioli d'all negre Sopar • Saltat d'arròs basmati amb verdures i llavors • Broqueta de pollastre i pinya, amb salsa de iogurt i sèsam	Dinar • Triangles de polenta • Hamburguesa de vedella amb mostassa i topping de germinats Sopar • Amanida de patata i salmó amb quefir de cabra	Dinar • Amanida de lleties amb verdures i herbes aromàtiques • Calamars a la planxa amb sal de l'Himàlaia Sopar • Gaspaxo amb trossets vegetals • Croquetes vegetals amb pastanaga ratllada	Dinar • Pasta farcida d'espínacs i formatge vegà amb oli d'oliva verge extra • Hamburgueses de tofu i samfaina amb amanida Sopar • Torrada de fajol amb avocat, llavors i germinats
Esmorzar • Suc de préssec • Cereals d'arròs cruixent amb xocolata negra • Beguda d'arròs i coco		Berenar • Daus de síndria. • Barretes de sèsam • Te fred kombucha de magrana		

Menú - Depuratiu i saborós

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Dinar • Crema de porros i nap amb gíngebre • Paella de quinoa Sopar • Amanida d'espínacs amb poma, figues i nous • Broqueta de pollastre, coco i sèsam	Dinar • Espaguetis de carbassó amb bolets i all • Lluç al forn amb crosta de gomasio Sopar • Caldo vegetal amb miso i algues • Ou escalfat sobre una torrada integral amb alvocat	Dinar • Arròs integral amb bròcoli al vapor i llavors de carbassa • Filets de tofu i orenga a la planxa amb ceba ofegada Sopar • Pickles de verdures amb paté d'albergínia • Llenguadina al vapor amb ametlles torrades	Dinar • Zoodles de carbassó amb ajoblanco d'anacards • Remenat de gambetes amb ceba tendra i wakame Sopar • Caldo depuratiu de ceba amb farigola • Hamburguesa vegetal de seitan i pastanaga amb germinats	Dinar • Amanida freda de mongetes tendres, patata, tomàquets cirerols i llavors • Makis de salmó i alvocat Sopar • Lluçat de poma, api pastanaga i llimona amb clorel·la en pols • Pa de pita amb tempeh, xucrut i mostassa
Esmorzar • Suc d'aranja amb herba de blat • Parfait de xia i civada amb beguda d'arròs i fruites del bosc • Te verd o blanc	Berenar • Infusió de sàlvia i dent de lleó • Bol de raïm • Iogurt desnatat amb fruita seca			



veritasecologico



@supermercadosveritas



supermercados veritas

veritas