



Cada estación la naturaleza nos regala las frutas y verduras que necesita nuestro organismo para sentirse lleno de vitalidad.

Con el calor requerimos de un extra de hidratación, así como ingredientes ligeros y de fácil digestión.

Las frutas y verduras se convertirán en tus mejores aliadas para lucir una piel radiante, tras la exposición a los rayos solares. Además, enriquecerán tu dieta con vitaminas y antioxidantes.

RECETAS

CREMAS DE VERDURAS Y GAZPACHOS

[3

ENSALADAS

[6

SÁNDWICHES, TOSTADAS Y BOCADILLOS

[9

DESAYUNOS Y POSTRES

[12

MENÚS

FRESCO, FÁCIL Y RÁPIDO

[17

DEPURATIVO Y SABROSO

[18

CREMAS DE VERDURAS Y GAZPACHOS

Crema fría de tomate



INGREDIENTES

- 1 kg de tomates maduros
- 1 taza de aceite de oliva virgen extra
- Sal
- 3 sardinas
- 2 tomates cherry
- Hinojo

ELABORACIÓN

- 1]** Coloca los tomates en una bandeja, vierte el aceite de oliva, añade sal y hornea durante media hora a 180 °C.
- 2]** Una vez cocidos, pásalos por la batidora con el aceite de la cocción y enfría la crema en la nevera.
- 3]** Sirve la crema de tomate con las sardinas por encima, los cherry y decora con hinojo.



Crema verde

INGREDIENTES

- 125 g de postre de coco natural
- 100 g de hojas de espinacas
- 100 ml de agua mineral
- 1 manzana verde
- 1 pepino
- ½ calabacín
- Germinados al gusto
- 10 hojas de menta fresca
- 3 cucharadas soperas de zumo de limón exprimido
- 2 cucharadas soperas de semillas de cáñamo peladas
- 1 cucharada sopera de tahín blanco
- 1 cucharada pequeña de ajo granulado
- Aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

1] Pon las hojas de espinacas, la manzana sin hueso, el pimiento, el calabacín, la menta, las semillas de cáñamo, el tahín, el ajo granulado, el zumo de limón y el agua mineral en el vaso de la batidora.

2] Tritura a máxima velocidad entre 40 y 60 segundos hasta conseguir una consistencia totalmente homogénea y cremosa.

3] Vierte la crema en un tupper de vidrio y déjala media hora en la nevera.

4] Sírvela en boles hondos, junto con dos cucharadas soperas de yogur de coco natural, un puñadito de los germinados que más te gusten, un chorrito de aceite de oliva y tus crackers preferidos.

Gazpacho de sandía



INGREDIENTES

- 150 g de pulpa de sandía madura
- 340 g de tomates maduros
- 130 g de pepino
- 60 ml de agua
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de vinagre de umeboshi
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen
- ½ cucharada de sal

ELABORACIÓN

1] Corta en trozos pequeños los tomates, la sandía y el pepino, previamente pelado, y ponlos en la jarra de la batidora.

2] Añade el diente de ajo pelado, el aceite, los vinagres, el agua y la sal, y bátelo hasta obtener una textura homogénea. Rectifica de sal si es necesario.

3] Sírvelo muy frío y decóralo con dados de pepino.

Ajorrosa



INGREDIENTES

- 150 g de almendras crudas peladas
- 400 ml de agua
- 2 rebanadas de pan de trigo persa (solo la miga)
- 1 rodaja pequeña de remolacha fresca
- 1 trozo de melón maduro
- 1 diente de ajo
- 1 hoja de perejil fresco
- 2 cucharadas de vino blanco
- 2 cucharadas de vinagre de manzana balsámico
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- ½ cucharada pequeña de sal marina

ELABORACIÓN

1] Pon las almendras en la jarra de la batidora y añade el ajo, la miga de pan, la remolacha, el agua, el aceite, el vino y la sal.

2] Bate bien hasta conseguir una textura homogénea. Si quieres, puedes añadir más miga de pan, hasta que obtengas la espesura que quieras.

3] Sírvelo muy frío con dados de melón por encima y decóralo con perejil fresco.

ENSALADAS

Ensalada de sandía y queso feta

INGREDIENTES

- ½ sandía
- ½ pepino
- 2 nectarinas
- ½ aguacate
- ½ paquete de queso feta
- Piñones
- Menta fresca
- Rúcula salvaje
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal en escamas

ELABORACIÓN

- 1]** Pela y trocea las nectarinas en gajos y corta la sandía, el aguacate y el pepino (previamente pelados) en dados. Resérvalos.
- 2]** Pon una sartén al fuego y cocina ligeramente los gajos de nectarina por los dos lados. Resérvalos.
- 3]** Tuesta los piñones en una sartén, vigilando que no se quemen. Resérvalos.
- 4]** Coloca en un bol para ensalada la sandía, el pepino, las nectarinas a la plancha, los piñones, las hojas de menta fresca (que puedes romper con las manos), el aguacate y unas hojas de rúcula salvaje. Espolvorea por encima el queso feta.
- 5]** Alíñalo con un poco de aceite y unas escamas de sal y mezcla bien los ingredientes.

Ensalada de azukis marinadas

INGREDIENTES

- 400 g de azukis
- 100 g de pimiento verde
- 1 tallo de apio
- ½ pepino
- Alga kombu
- Aceitunas negras

Para el aliño:

- 150 ml de aceite de oliva
- 50 ml de vinagre de arroz o manzana
- 1 cebolla morada
- 4 cucharadas de perejil
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharada pequeña de tomillo seco
- ½ cucharada pequeña de sal marina

ELABORACIÓN

1] Cuece las azukis con una tira de alga kombu.

2] Antes de hacer la marinada, pica la cebolla morada y el perejil. A continuación, mezcla en un cuenco todos los ingredientes del aliño y remueve con cuidado.

3] Añade las azukis y el alga kombu y deja macerar durante un par de horas como mínimo.

4] Pica el apio y trocea el pimiento y el pepino.

5] Mezcla las azukis con el apio, las aceitunas negras, el pimiento y el pepino, y sirve la ensalada fría.

Ensalada de wakame, tempe y germinados

INGREDIENTES

- 320 g de alga wakame
- 200 g de tempe
- 50 g de germinados variados
- 60 g de arándanos
- 2 aguacates maduros, pelados y sin hueso
- 1 limón
- 80 g de pan tostado
- 1 cucharada pequeña de sésamo
- 60 g de aceite de sésamo
- Sal

ELABORACIÓN

- 1]** Corta el tempe, el pan y los aguacates en dados y exprime el limón para obtener el zumo. Reserva.
- 2]** Pon el pan y el tempe en dos sartenes con un poco de aceite. Tienes que tostar el pan y cocinar el tempe durante unos minutos.
- 3]** Si el alga wakame está deshidratada, ponla a hidratar unos minutos en agua. Escúrrela y reserva.
- 4]** Coloca las algas en una bandeja, el tempe, los germinados, los aguacates, los arándanos, el sésamo, el zumo de limón y el aceite de sésamo. Añade sal y mézclalo. Sirve inmediatamente.

Ensalada oriental de pepino



INGREDIENTES

- 1 pepino grande o 2 pequeños
- 1 cucharada pequeña de alga wakame
- ¼ de cebolla roja
- Sésamo negro

Para el aliño:

- 1 cucharada sopera de tamari
- 2 cucharadas soperas de aceite de sésamo
- 1 cucharada sopera de sirope de agave oscuro
- 1 cucharada sopera de vino blanco
- ½ jengibre

ELABORACIÓN

- 1]** Pon el alga en remojo y reserva hasta que duplique su tamaño.
- 2]** Prepara el aliño mezclando los ingredientes y remueve bien para que se integren.
- 3]** Corta el pepino a láminas y colócalo en un plato.
- 4]** Escurre el alga y sírvela encima del pepino, añade la cebolla roja cortada en láminas, vierte el aliño sobre la ensalada y decora con sésamo negro.

SÁNDWICHES, TOSTADAS Y BOCADILLOS

Sándwich con ensaladilla de garbanzos y cebolletas



INGREDIENTES

- Pan integral de molde
- 2 cebolletas
- 1 bote de garbanzos cocidos
- 1 aguacate
- 1 zanahoria
- 1 manzana golden
- Germinados de remolacha
- Lechuga
- 5 cucharadas de mayonesa
- 2 cucharadas de semillas de chía
- 1 puñadito de alcaparras
- Sal

ELABORACIÓN

1] Corta la manzana y el aguacate en dados, lamina la zanahoria, pica las cebolletas y trocea unas hojas de lechuga. Reserva.

2] Coloca los garbanzos en una ensaladera y aplástalos con un tenedor. También puedes procesarlos un poco con la batidora de mano.

3] Añade las semillas de chía, la manzana, las cebolletas, la mayonesa y sal al gusto. Mezcla suavemente hasta que todo quede bien impregnado de mayonesa.

4] Monta los sándwiches con ensaladilla, aguacate, zanahoria, germinados de remolacha, lechuga y alcaparras.

Bruschetta de tomate al horno y alcaparras

INGREDIENTES

- 20-25 tomates cherry
- 4 rebanadas de pan de espelta integral
- 1 aguacate
- Queso de cabra
- Un puñado de alcaparras
- Albahaca fresca
- Hojas de lechuga
- Pimienta negra
- Orégano
- Romero
- Sal rosa del Himalaya
- Aceite de oliva virgen

ELABORACIÓN

1] Enciende el horno a 180 °C y mientras se calienta, limpia y seca los tomates. Resérvalos.

2] Forra una bandeja de horno con papel de cocina. Coloca los tomates y condiméntalos con un poco de sal, pimienta negra acabada de moler, orégano y un chorrito de aceite de oliva. Cuécelos durante unos 30 minutos, hasta que estén asados.

3] Tuesta las rebanadas de pan en la rejilla del horno con un poco de romero, aceite y sal. Cuando estén listas pon por encima el queso de cabra cortado en tiras delgadas para que se funda ligeramente.

4] Monta la bruschetta añadiendo un poco de aguacate cortado en tiras, los tomates asados al horno, las alcaparras, la albahaca fresca y las hojas de lechuga.

5] Finalmente, añade un chorrito de aceite y pimienta negra acabada de moler.

Bocadillo vegetariano



INGREDIENTES

- 4 panecillos
- 1 berenjena
- Queso camembert
- 4 tomates maduros sin piel
- 40 g de nueces peladas
- 60 g de acelgas frescas
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

- 1]** Coloca la berenjena en el horno, péjala y reserva. Mientras tanto, pela y trocea los tomates.
- 2]** Tritura la berenjena asada con aceite de oliva y sal hasta obtener un puré.
- 3]** Corta los panecillos por la mitad y unta a ambos lados el puré de berenjena.
- 4]** Sobre una de las mitades coloca las hojas crudas de acelga, nueces, trozos de tomate y diversos cortes de camembert.
- 5]** Coloca las mitades abiertas en una bandeja de horno, gratínalo durante 2 minutos, cierra los panecillos y sirve.

Wraps sin gluten de tempe y verduras



INGREDIENTES

- 2 wraps de trigo sarraceno sin gluten
- 4 tiras de tempe de garbanzos macerado con tamari
- 1 cebolla
- 1 pimiento
- Mousse de espinacas y piñones
- Germinados de guisantes
- 3 cucharadas pequeñas de panela
- 1 cucharada pequeña de vinagre balsámico de manzana
- Aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

- 1]** Asa el pimiento y cuando esté frito, pévalo y córtalo en tiras. Reserva.
- 2]** Corta la cebolla en láminas y sofríela en un poco de aceite. Cuando esté translúcida, añade la panela y el vinagre de manzana para caramelizarla.
- 3]** Dora el tempe a la plancha.
- 4]** Unta los wraps con la mousse de espinacas y piñones, agrega las tiras de pimiento, el tempe, la cebolla y los germinados de guisantes.

DESAYUNOS Y POSTRES

Natillas sin huevo

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.



Pudin de chía y cacao con frutos rojos



INGREDIENTES

- 4 cucharadas de semillas de chía
- 1 vaso de bebida de almendras
- Frutos secos al gusto (avellanas, nueces, almendras)
- Frutos rojos (arándanos, frambuesas)
- Cacao crudo en polvo
- Sirope de agave o miel

ELABORACIÓN

- 1]** Escoge un recipiente amplio y alto para verter la bebida de almendras con las semillas de chía. Mézclalo bien.
- 2]** Añade el cacao y el sirope de agave y vuelve a remover.
- 3]** Las semillas de chía tienen que dejarse en remojo durante 4 horas como mínimo (o durante toda la noche, si puede ser) para que se activen y absorban el líquido. De esta forma conseguirás la textura tipo gelatina.
- 4]** Para servirlo, coloca una capa de pudin al fondo de un bol, decora con frutos rojos y espolvorea los frutos secos desmenuzados previamente.

Yogur de coco, chía y kéfir de cabra



INGREDIENTES

- 400 g de leche de coco
- 200 g de kéfir de cabra
- 20 g de aceite de coco
- 18 g de zumo de lima
- ½ cucharada de postre de semillas de chía
- 20 gotas de estevia
- La ralladura de ½ lima

ELABORACIÓN

- 1]** Hierva la leche de coco hasta que reduzca a la mitad. Así se concentra su sabor y densidad.
- 2]** Déjala enfriar y cuando esté tibia incorpora el aceite de coco y las semillas de chía.
- 3]** Añade a la mezcla el kéfir, la estevia, el zumo y la ralladura de lima. Remueve hasta obtener una crema homogénea y guárdala en la nevera durante unas dos horas.
- 4]** Mientras el yogur se va enfriando, remuévelo con suavidad cada 15-20 minutos.

Helado de melocotón

INGREDIENTES

- 3 melocotones
- 1 plátano
- ½ vaso de leche de coco
- 8 avellanas picadas

Para el chocolate raw:

- 3 cucharada de aceite de coco líquido
- 1 cucharada de sirope de agave
- 1 cucharada de cacao en polvo

ELABORACIÓN

1] Corta en trozos los melocotones y el plátano y congéloslos.

2] Coloca en un bol el aceite de coco, el sirope y el cacao. Mézclalo bien hasta conseguir una salsa homogénea y reserva.

3] Pon en el robot de cocina la leche de coco junto a los trozos congelados de fruta y bátelo 10 segundos a velocidad 8.

4] Sirve los helados en copas y decóralos con el chocolate raw y las avellanas picadas.

Papillote de melocotones con salsa de coco

INGREDIENTES

- 12 melocotones
- 50 g de orejones
- 10 g de piñones
- 4 cucharadas soperas de melaza de arroz
- 1 cucharada pequeña de canela en polvo
- Sal marina

ELABORACIÓN

- 1]** Calienta el aceite de coco junto con la vaina de vainilla previamente abierta y déjalo en infusión durante 10 minutos. Retira la vaina y mezcla el aceite con la leche de coco y una pizca de sal marina. Deja enfriar la salsa en la nevera.
- 2]** En un bol grande, mezcla los melocotones, los orejones troceados y los piñones con la melaza de arroz, la canela en polvo y una pizca de sal marina.
- 3]** Corta 4 hojas de papel de horno (de 30 x 30 cm aproximadamente) y coloca dos sobrepuestas en la bandeja del horno.
- 4]** Pon en el centro del papel la mitad de los ingredientes con su jugo y cierra con cuidado el paquete. Tiene que quedar holgado, pero cerrado herméticamente, para que el vapor circule sin salir al exterior.

Ingredientes para la salsa:

- 400 g de leche de coco
- 40 g de aceite de coco
- 1 vaina de vainilla
- Sal marina

5] Haz un segundo paquete con la otra mitad de los ingredientes y coloca ambos paquetes en una bandeja de horno. Pinta el exterior del papel con un poco de aceite para que no se reseque y hornéalo a 180 °C durante 20 minutos.

6] Abre el papillote con cuidado, sirve inmediatamente los melocotones calientes con su jugo y acompáñalos con salsa de coco fría.

Menú - Fresco, fácil y rápido

LUNES

Comida

- Vichyssoise de puerros con crema de arroz y cebollino fresco
- Huevos duros rellenos de atún y aceitunas con tiras de pimiento

Cena

- Paté de berenjena con picos camperos integrales
- Seitán rebozado con ensalada

MARTES

Comida

- Tomates horneados rellenos de quinoa y queso feta
- Merluza a la parrilla con alioli de ajo negro

Cena

- Salteado de arroz basmati con verduritas y semillas
- Brocheta de pollo y piña, con salsa de yogur y sésamo

MIÉRCOLES

Comida

- Triángulos de polenta
- Hamburguesa de ternera con mostaza y topping de germinados

Cena

- Ensalada de patata y salmón con kéfir de cabra

JUEVES

Comida

- Ensalada de lentejas con verduritas y hierbas aromáticas
- Calamares a la plancha con sal del Himalaya

Cena

- Gazpacho con tropezones vegetales
- Croquetas vegetales con zanahoria rallada

VIERNES

Comida

- Pasta rellena de espinacas y queso vegano con aceite de oliva virgen extra
- Hamburguesas de tofu y pisto con ensalada

Cena

- Tostada de trigo sarraceno con aguacate, semillas y germinados

Desayuno

- Zumo de melocotón
- Cereales de arroz crujiente con chocolate negro
- Bebida de arroz y coco

Merienda

- Dados de sandía
- Barritas de sésamo
- Té frío de kombucha de granada

Menú - Depurativo y sabroso

LUNES

Comida

- Crema de puerros y nabo con jengibre
- Paella de quinoa

Cena

- Ensalada de espinacas con manzana, higos y nueces
- Brocheta de pollo, coco y sésamo

MARTES

Comida

- Espaguetis de calabacín con setas y ajo
- Merluza al horno con costra de gomasio

Cena

- Caldo vegetal con miso y algas
- Huevo escalfado sobre una tostada integral con aguacate

MIÉRCOLES

Comida

- Arroz integral con brócoli al vapor y semillas de calabaza
- Filetes de tofu y orégano a la plancha con cebolla rehogada

Cena

- Pickles de verduras con paté de berenjena
- Lengüadina al vapor con almendras tostadas

JUEVES

Comida

- Zoodles de calabacín con ajoblanco de anacardos
- Revuelto de gambitas con cebolleta y wakame

Cena

- Caldo depurativo de cebolla con tomillo
- Hamburguesa vegetal de seitán y zanahoria con germinados

VIERNES

Comida

- Ensalada fría de judías tiernas, patata, tomatitos y semillas
- Makis de salmón y aguacate

Cena

- Licuado de manzana, apio, zanahoria y limón con chlorella en polvo
- Pan de pita con tempeh, chucrut y mostaza

Desayuno

- Zumo de pomelo con hierba de trigo
- Parfait de chía y avena con bebida de arroz y frutas del bosque
- Té verde o blanco

Merienda

- Infusión de salvia y diente de león
- Bol de uvas
- Yogur desnatado con frutos secos



veritasecológico



@supermercadosveritas



supermercados veritas

veritas