

# QUINCENA **V**EGANA

Un mundo vegetal por descubrir

[VERSIÓN  
EXTENDIDA]



SUPERMERCADOS  
**veritas**  
ALIMENTOS DE VERDAD

EMPIEZA  
EL DÍA CON  
ENERGÍA

PROTEÍNAS  
ESENCIALES  
EN LA DIETA  
VEGANA

ALTERNATIVAS  
AL HUEVO,  
LOS LÁCTEOS  
Y LA MIEL

COSMÉTICA  
VEGANA



## Índice

EMPIEZA EL DÍA CON  
ENERGÍA

PROTEÍNAS ESENCIALES  
EN LA DIETA VEGANA

ALTERNATIVAS AL  
HUEVO, LOS LÁCTEOS  
Y LA MIEL

MENÚS

COSMÉTICA VEGANA



## Empieza el día con energía

*Para que tus desayunos veganos sean muy saludables el secreto está en hacer una selección en la que no falten hidratos de carbono de asimilación lenta, vitaminas, minerales y una parte de proteína vegetal.*

### 1. Yogur con plátano, anacardos y semillas

Escoge la variedad de yogur vegetal que más te guste y añade plátano, semillas y anacardos.

**Truco:** si dejas en remojo los anacardos, las semillas de sésamo y las de lino, se activan las enzimas y las proteínas se asimilan mejor.

### 2. Tostadas con aguacate y tomate

Unta una tostada de pan de cereales con la pulpa de un aguacate maduro y añade dos rodajas de tomate, un poco de orégano y un chorrillo de aceite de oliva virgen extra.

**Truco:** añade unas gotas de limón al aguacate para evitar que se oxide.

### 3. Batido verde con cookies

Los green smoothies combinan las propiedades antioxidantes de las vitaminas y la clorofila con los beneficios de la fibra de las verduras crudas y los germinados. Unas galletas integrales de jengibre le darán un toque revitalizador a tu desayuno.

**Truco:** puedes germinar las semillas en casa. Es muy fácil y aprovecharás más sus vitaminas.

### 4. Flan de mijo y semillas de chía

Otra opción es hacer un flan o pudín y dejarlo preparado en la nevera. Por la mañana estará a punto y solo tendrás que decidir si lo calientas o no.

**Truco:** puedes comértelo con compota de fruta, mermelada, frutos secos y trocitos de chocolate.

### 5. Muesli con frutos secos

Incluye copos de maíz, de avena, de trigo, de quinoa o de arroz. Para mejorar su contenido en magnesio, hierro y zinc, puedes añadir orejones, pasas o semillas de sésamo y calabaza.

**Truco:** si lo cueces con bebida de avena y canela, obtendrás una mezcla más digerible y rica en hidratos de carbono de asimilación lenta. La gran ventaja de preparar en casa el muesli es que puedes hornear cantidad suficiente para varios días.



## CÚRCUMA LATTE CON ROSQUILLAS DE MANZANA

### Ingredientes:

- 1 taza de la bebida vegetal que prefieras
- ½ cucharada pequeña de cúrcuma molida
- 1 vuelta de pimienta negra acabada de moler
- 2 dátiles sin hueso
- 2 rodajas gruesas de manzana
- Canela molida
- Aceite de oliva virgen o de coco

### Elaboración:

1. Pon en la jarra de la batidora la bebida vegetal, la cúrcuma molida, la pimienta y los dátiles. Tritúralo muy bien y calienta la mezcla en un cazo.
2. Mientras tanto, haz un agujero en el centro de las rodajas de manzana. El objetivo es conseguir el efecto rosquilla, aunque las puedes dejar enteras si lo prefieres.
3. Espolvorea las rodajas con canela y ásalas en una plancha bien caliente untada con un poco de aceite de oliva o coco.



## CAPUCHINO DE ACHICORIA CON NATA DE COCO

### **Ingredientes:**

- 220-250 ml de agua
- 2 cucharadas pequeñas de café de achicoria soluble
- 1 cucharada sopera de aceite de coco
- 1 cucharada sopera de crema de almendras
- Nata montada de coco
- Cacao en polvo sin azúcar

### **Elaboración:**

- 1.** Pon el agua a calentar y cuando esté a punto de hervir añade el café de achicoria y remueve para disolver.
- 2.** Coloca en el vaso de la batidora el café de achicoria, el aceite de coco y la crema de almendras. Bate bien durante unos segundos.
- 3.** Vierte en una taza y corona con nata de coco al gusto.
- 4.** Espolvorea con un poco de cacao y sirve.
- 5.** Si necesitas más dulzor, añade un poco de azúcar de coco o el endulzante natural que prefieras.

# Proteínas esenciales en la dieta vegana

*Una de las preocupaciones más comunes a la hora de iniciar una dieta vegana es no saber si se ingieren suficientes proteínas. Por eso es importante tener claro qué alimentos son una buena fuente de aminoácidos.*

*La OMS recomienda que la proteína constituya un 10-15% de la aportación calórica total de la dieta. Es posible estar bien nutrido solo con proteínas vegetales, si combinamos alimentos en función de sus aminoácidos limitantes (lisina en cereales y frutos secos; metionina en legumbres) para conseguir proteínas de calidad.*





## HAMBURGUESA DE POLENTA Y VERDURAS



### 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.



## HAMBURGUESA DE LENTEJAS CON SALSA DE KALE



### Ingredientes:

#### Para la hamburguesa:

- 150 g de lentejas cocidas
- 50 g de avena molida
- 20 g de almendras molidas
- 1 puerro
- ½ zanahoria
- ¼ de brócoli
- 1 cucharada de comino tostado
- Sal
- Pimienta

#### Para la guarnición de verduras:

- ¼ de zanahoria

- ¼ de calabacín
- ¼ de cebolla roja
- ½ patata

#### Para la salsa de kale:

- ½ vaso de agua
- 5 nueces
- 1 puñado de espinacas
- 1 hoja de kale
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

### Elaboración:

- 1.** Pica y saltea la zanahoria, el puerro y el brócoli.
- 2.** Coloca las verduras salteadas en un robot de cocina junto con las lentejas cocidas y tritura unos segundos a velocidad media.
- 3.** Vierte la masa obtenida en un bol y añade la avena molida, las almendras molidas, el comino, la pimienta y la sal. Mézclalo todo hasta obtener una mezcla compacta.

- 4.** Forma las hamburguesas y hornéalas durante 15 minutos a 200 °C.
- 5.** Mientras se hacen las hamburguesas, corta en láminas la zanahoria, el calabacín, la cebolla roja y la patata. Sofríelas en la sartén.
- 6.** Coloca los ingredientes de la salsa de kale en el robot de cocina y tritúralos.
- 7.** Sirve la hamburguesa con las verduras por encima y la salsa de kale.



## CROQUETAS DE MIJO CON TOFU

### Ingredientes:

- 100 g de mijo
- 100 g de tofu
- 1 cebolla pequeña
- ½ vaso de bebida de soja
- 250 ml de agua
- Pan rallado
- Pimienta blanca
- Nuez moscada
- Aceite de oliva virgen
- Sal

### Elaboración:

**1.** Cuece el mijo en agua durante 15 o 20 minutos, tapado y a fuego lento. Tiene que quedar muy cocido, por lo que puedes añadir más agua durante la cocción.

**2.** Deja enfriar el mijo completamente.

**3.** Corta la cebolla muy fina y saltéala con el tofu en una sartén con un par de cucharadas de aceite.

**4.** Incorpora la cebolla y el tofu a la masa de mijo fría, junto con las especias, la bebida de soja y un poco de sal.

Haz la pasta con las manos, añadiendo pan rallado hasta obtener una masa fácilmente moldeable.

**5.** Haz las croquetas y reboza con pan rallado.

**6.** Finalmente, fríe las croquetas.



## ENSALADA DE KALE, QUINOA Y AZUKIS



### Ingredientes:

- 4 hojas de kale
- ½ taza de quinoa
- 1 taza de azukis cocidas
- ¼ de cebolla
- 2 naranjas
- 1 granada
- 2 puñados de nueces
- 4 cucharadas soperas de gomasio
- Cilantro fresco
- Sal marina

### Para el aliño:

- 1 naranja
- 2 cucharadas pequeñas de mostaza antigua
- 2 cucharadas pequeñas de tahín 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. Reserva.
- 2.** Corta la kale en trozos y escáldala en 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 tahín blanco, el vinagre de arroz, el sirope de agave y el aceite de oliva. Remuévelo ligeramente hasta que se integren los ingredientes.

- 4.** Pica la cebolla bien fina y colócala en un bol grande junto con la kale, la quinoa, las azukis, el gomasio y las nueces troceadas.
- 5.** Vierte el aliño y mezcla con cuidado.
- 6.** Decora el plato con trozos de naranja y granos de granada.



## TRES PROTEÍNAS VEGETALES

### 1. Tofu

*Se obtiene a partir de la bebida de soja. Tiene una textura muy parecida a la del queso fresco y un sabor muy suave. Es bajo en calorías y está libre de colesterol. Contiene un elevado porcentaje de proteínas, además de los 10 aminoácidos esenciales que nuestro cuerpo necesita.*

### 2. Tempe

*Es un alimento originario de Indonesia que se obtiene a partir de la fermentación del grano de soja. 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.*

### 3. Seitán

*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 del trigo: el gluten. Está libre de colesterol y de grasas saturadas. Se recomienda combinarlo con legumbres, para conseguir una mayor aportación de proteínas. Resulta un alimento excelente para deportistas, ya que les ayuda a desarrollar la musculatura.*



1. Tofu natural.  
TAIFUN
2. Tempe  
macerado.  
VEGETALIA
3. Seitán fresco.  
VERITAS



## REVUELTO DE TOFU CON TOMATES CHERRY



### Ingredientes:

- 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 granulada
- 1 cucharada pequeña de ajo granulado
- 1 cucharada pequeña de orégano
- ½ cucharada pequeña de cúrcuma
- Perejil fresco
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen extra

### Elaboración:

- 1.** Trocea las setas y saltéalas en una sartén con un poco de aceite.
- 2.** Añade un poco más de aceite y los tomates cherry partidos por la mitad. Cócialos hasta que empiecen a dorarse.
- 3.** Agrega el tofu, previamente escurrido y desmenuzado, y cuece 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.



## FIDEOS JAPONESES CON TEMPE Y VERDURAS



### Ingredientes:

- 1 paquete de noodles bifun
- 1 paquete de tempe
- 1 puñado de brotes de espinacas
- ½ calabacín
- ½ pimiento rojo
- 1 cucharada pequeña de sirope de agave
- 4 cucharadas soperas de salsa de soja
- 2 cucharadas soperas de vinagre de arroz

### Para el aliño:

- 1 trozo pequeño de jengibre
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada soperas de semillas de sésamo
- 1 cucharada soperas de aceite de sésamo

### Elaboración:

1. Corta el calabacín y el pimiento en tiras largas y reserva.
2. Ralla el ajo y el jengibre y reserva.
3. Marca el tempe a la plancha por ambos lados y trocéalo en tiras. Reserva.
4. Cocina los noodles siguiendo las indicaciones del envase. Cuando estén hechos, pásalos por agua fría y escúrrelos bien.
5. Vierte en un bol la salsa de soja, el sirope de agave, el aceite de sésamo, el vinagre de arroz, las semillas de sésamo, el ajo y el jengibre.

- Mezcla bien todos los ingredientes.
6. Saltea el calabacín y el pimiento rojo.
  7. Coloca los noodles en un bol grande, vierte el aliño y agrega las verduras salteadas, el tempe, los brotes de espinaca y las semillas de sésamo.



## FAJITAS DE SEITÁN CON GUACAMOLE



### Ingredientes:

- Tortillas de trigo
- 250 g de alubias rojas cocidas
- 150 g de maíz cocido
- 1 cebolla grande
- 1 seitán fresco natural
- 4 cucharadas soperas de salsa de tomate
- 1 cucharada pequeña de comino molido
- 1 cucharada pequeña de ajo en polvo
- ½ cucharada pequeña de pimentón
- ½ cucharada pequeña de sal

### Elaboración:

- 1.** Corta la cebolla en láminas y sofríela en aceite de oliva. Cuando se empiece a dorar, añade el seitán cortado en dados, la salsa de tomate y las especias.
- 2.** Escurre las judías rojas y añádelas a la mezcla anterior. Incorpora el maíz y la sal marina y reserva.
- 3.** Parte los aguacates por la mitad, péralos, quita los huesos y aplasta la pulpa con un tenedor. Pica el resto

marina

- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen

### Ingredientes para el guacamole:

- 2 aguacates grandes maduros
- ¼ de cebolla
- ½ tomate
- Zumo de ½ limón
- ½ cucharada de sal marina
- 4 ramas de cilantro fresco

de ingredientes del guacamole y mézclalos bien con el aguacate aplastado.

- 4.** Para montar las fajitas, extiende las tortillas, úntalas con guacamole y rellénalas al gusto.



## TRES PROTEÍNAS COMPLETAS

---

### 1. 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.*

Técnica de cocina [▶ VÍDEO](#)

### 2. 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 hierro. Además, contiene un componente excelente para tratar la fragilidad capilar.*

Técnica de cocina [▶ VÍDEO](#)

### 3. Garbanzos

*Una de las legumbres más consumidas en nuestro país, destaca por su calidad proteica. Tiene una proporción de aminoácidos esenciales muy parecida a la de la carne. Un plato de garbanzos aporta, aproximadamente, la misma cantidad de proteínas que 100 g de carne. Además, son ricos en hidratos de carbono de absorción lenta, fibra, minerales y vitaminas del grupo B.*

Técnica de cocina [▶ VÍDEO](#)



## QUINOA CON VERDURAS



### Ingredientes:

- 2 tazas de quinoa real en grano
- Salsa de soja
- La Finestra sul Cielo
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla de Figueres
- Sal marina
- ½ pimiento verde italiano
- ½ pimiento rojo
- 3 judías verdes
- 1 zanahoria pequeña
- Semillas de calabaza
- 1 cucharada sopera de concentrado de manzana

### Elaboración:

1. Lava la quinoa y ponla a hervir con sal marina durante 15 minutos. La proporción es de 1 taza de quinoa por 1 y ½ de agua.
2. Corta las verduras en juliana y reserva.
3. Sofríe la cebolla y cuando esté traslúcida agrega la zanahoria, las dos variedades de pimiento y, por último, las judías verdes.
4. Agrega la quinoa hervida y mézclala con las verduras.
5. Incorpora la salsa de soja y remueve.
6. Apaga el fuego, añade el concentrado de manzana, remueve de nuevo y espolvorea con semillas de calabaza tostadas antes de servir.



## CREPES DE TRIGO SARRACENO Y COCO

### Ingredientes:

- 1 vaso de trigo sarraceno
- 1 vaso de bebida de coco
- Aceite de coco
- Agua
- Sal marina fina

### Para la crema de cacao:

- Avellanas
- Margarina de coco
- Aceite de coco
- Azúcar de coco
- Cacao en polvo

### Elaboración:

- 1.** Limpia el trigo sarraceno y déjalo en remojo con el doble de líquido (mitad de agua y mitad de bebida de coco) durante 12 horas.
- 2.** Tritura el trigo sarraceno con su propio jugo y una pizca de sal marina. Déjalo reposar durante 20 minutos.
- 3.** Pinta una sartén con aceite de coco y vierte una cucharada de la mezcla anterior.
- 4.** Déjalo cocer durante 2 minutos a fuego medio antes de darle la vuelta con mucho cuidado y cocerlo 2 minutos más. Recuerda esperar a que los lados se despeguen para mani-

pular la crepe.

**5.** A medida que vayas cocinando las crepes, amontónalas en un plato para evitar que pierdan la humedad. Así las podrás rellenar más fácilmente.

**6.** Para la crema de cacao tritura las avellanas y mézclalas con la margarina y el aceite de coco.

**7.** Añade el cacao y el azúcar de coco y bate todos los ingredientes hasta obtener una pasta. Si hace falta, puedes añadir un poco de agua.

**8.** Sirve las crepes de trigo sarraceno con la crema de cacao caliente.



## PAN DE PITA CON GARBANZOS Y AGUACATE



### Ingredientes:

- 2 panes de pita Natursoy
- ¼ de bote de garbanzos cocidos
- 8 trozos de calabaza
- 7 arbolitos de coliflor
- ½ aguacate
- ½ cebolla
- ½ limón
- ½ cucharada de cúrcuma
- ½ cucharada de pimentón
- 1 rama de romero fresco
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen
- Sal
- Pimienta

### Elaboración:

- 1.** Pica la cebolla bien fina y resérvala.
- 2.** Pon la coliflor y la calabaza al horno con aceite, el diente de ajo aplastado, la cúrcuma, el pimentón y el romero. Cuando queden un par de minutos para que las verduras estén hechas, añade los garbanzos.
- 3.** Pela el aguacate, extrae el hueso y aplástalo con un poco de aceite de oliva y el zumo de medio limón.
- 4.** Tuesta el pan de pita en la sartén 15 segundos por cada lado.
- 5.** Abre el pan y rellénalo con el aguacate aplastado, la coliflor, la calabaza y los garbanzos.



## TRES COMPLEMENTOS IMPRESINDIBLES

---

### *1. Espirulina*

*Es una microalga dulce que contiene todos los aminoácidos esenciales, además de calcio y hierro. La encontramos en polvo o en pastillas y puede incorporarse a zumos y batidos o espolvorearse sobre ensaladas o sopas (una cucharada aporta 4 g de proteína).*

### *2. Levadura nutricional*

*Una forma de levadura inactivada cargada de proteínas, fibra y vitaminas del grupo B. Muy útil para hacer quesos veganos, salsas, ensaladas o para gratinar y conseguir texturas crujientes (dos cucharadas aportan de 6 a 10 g de proteína).*

### *3. Semillas de cáñamo*

*Dos cucharadas tienen la misma cantidad de proteína que un huevo, pero son mucho más digeribles. Añádelas a batidos, cereales o ensaladas en forma de harina o germinadas (dos cucharadas aportan 6 g de proteína).*



## BERENJENAS A LA PARMESANA CON LEVADURA NUTRICIONAL



### Ingredientes:

- 1 berenjena
- ½ bote de salsa de tomate
- 1 puñado de piñones
- 10 hojas de albahaca
- 10 anacardos
- 2 cucharadas de levadura nutricional El Granero
- 2 cucharadas de orégano
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Pimienta
- Sal

### Elaboración:

- 1.** Tritura los anacardos, la levadura nutricional y reserva.
- 2.** Corta la berenjena a lonchas de medio centímetro de grosor.
- 3.** Pon el aceite de oliva en una bandeja de cristal para horno, coloca encima dos lonchas de berenjena, unta con un poco de salsa de tomate, espolvorea con la mezcla de anacardos y levadura nutricional y así sucesivamente con todas las lonchas de berenjena.
- 4.** Finalmente, esparce por encima la albahaca previamente cortada a trozos, así como el orégano y la pimienta, y hornea durante 20 minutos a 180 °C.



## CREMA VERDE CON SEMILLAS DE CÁÑAMO

### Ingredientes:

- 125 g de postre de coco natural
- 100 g de hojas de espinacas
- 100 ml de agua mineral
- 1 manzana verde
- 1 pepino
- 1 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 soperas de tahín blanco
- 1 cucharada pequeña de ajo granulado
- Aceite de oliva virgen extra

### Elaboración:

- 1.** Pon las hojas de espinacas, la manzana sin corazón, 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 táper de cristal 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.



## ALTERNATIVAS AL HUEVO, LOS LÁCTEOS Y LA MIEL

---

*Con el objetivo de asegurar la obtención de ciertos nutrientes, y que la alimentación vegana sea equilibrada, según un estudio de la Universidad de Saint Andrews, te recomendamos una serie de alimentos ricos en estos nutrientes y te enseñamos a utilizarlos en la cocina.*

### **EN LUGAR DE HUEVO**

Puedes sustituirlo por una mezcla de harina (de garbanzo, de trigo o de soja) y agua para elaborar deliciosas tortillas veganas. También puedes añadir una cucharada de semillas de lino molidas para espesar la mezcla.

En repostería puedes utilizar compotas de fruta, cremas de frutos secos o lecitina para emulsionar la masa.

### **EN LUGAR DE LÁCTEOS**

Las bebidas vegetales suelen utilizarse como alternativa a la leche de vaca. Su contenido en calcio y proteínas es inferior, pero son más ligeras y no contienen colesterol.

### **EN LUGAR DE MIEL**

Puedes reemplazarla por sirope de agave o de arce, azúcar integral de caña, melazas de cereales o compotas de fruta.



## TORTILLA DE PATATAS VEGANA



### Ingredientes:

- 4 patatas medianas
- 2 cebollas pequeñas
- ½ pimiento rojo
- 4 cucharadas soperas de harina de garbanzos
- 12 cucharadas soperas de agua
- Cúrcuma
- Sal
- Aceite de oliva virgen

### Elaboración:

- 1.** En un bol grande, mezcla la harina con el agua y resérvalo.
- 2.** Vierte el aceite en una sartén y, cuando esté caliente, añade la patata troceada en láminas y cuécela a fuego medio hasta que empiece a estar tierna.
- 3.** Añade el pimiento y la cebolla bien picados y cuécelos a fuego lento.
- 4.** Retira el exceso de aceite de las verduras y añádelas a la mezcla de harina y agua. Remueve bien y añade la cúrcuma y la sal.
- 5.** Quita el aceite de la sartén, vierte la masa anterior y cocínala a fuego lento unos minutos.
- 6.** Da la vuelta a la tortilla y cuécela durante unos minutos más.
- 7.** Si te gusta la tortilla poco cuajada, puedes servirla al momento, pero si la prefieres con una textura más compacta espera a que se enfríe.



## 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

### 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.



## PANCAKES VEGANOS

### Ingredientes:

- 5 fresas
- 1 cucharada de compota de manzana
- 1 taza de harina integral
- ½ taza de bebida de soja
- ½ taza de harina de almendras
- 1 cucharada pequeña de aceite de coco

- 1 cucharada pequeña de levadura
- ½ cucharada pequeña de vainilla

### Elaboración:

- 1.** Corta las fresas en trozos y resérvalas.
- 2.** Separa los ingredientes secos de los húmedos y mézclalos por separado.
- 3.** Junta las dos mezclas en un bol.
- 4.** Pon un poco de aceite de coco en la sartén y deja que se caliente a fuego fuerte.
- 5.** Baja el fuego a temperatura media, pon una cucharada de masa en la sartén y haz el pancake durante dos minutos por un lado, y un minuto por el otro.

- 6.** Decora con las fresas y sírvelos en seguida.



# Menús

veritas

# Equilibrio vegano

## LUNES

### COMIDA

[Puré de zanahoria y coco con jengibre  
[Calabacines rellenos de mijo, pasas y tofu ahumado

### CENA

[Ensalada de rúcula, cogollos, mandarina y anacardos  
[Tortilla de harina de garbanzo con cebolla y curri

## MARTES

### COMIDA

[Crema de brócoli, puerro y semillas de calabaza  
[Polenta con nueces, tomate, champiñones y romero

### CENA

[Sopa de miso con azukis y aceite de sésamo  
[Patatas al horno rellenas de queso vegano y orégano

## MIÉRCOLES

### COMIDA

[Ensalada de habas, judías y rábanos  
[Brochetas de pimientos, calabacín y seitán con chucrut

### CENA

[Fideos soba con tirabeques, remolacha y shoyu  
[Rollitos de berenjena y tofu con tomate y albahaca

## JUEVES

### COMIDA

[Ensalada de coles, alga dulce, zanahoria y tamari  
[Lentejas con arroz integral, manzana y menta

### CENA

[Carpacho de tomate con paté de algas y germinado de remolacha  
[Crepe de trigo sarraceno rellena de pisto

## VIERNES

### COMIDA

[Paella vegetal de quinoa  
[Nuggets de tofu y shiitake con chips de kale

### CENA

[Ensalada tibia de judías y espárragos trigueros con vinagreta de frambuesas y almendras  
[Lasaña vegetal con bechamel de avena

### DESAYUNO

[Crema de mijo con bebida de almendras  
[Manzana  
[Dátiles y semillas de chía  
[Té verde

### MERIENDA

[Fruta fresca  
[Fruta seca activada.

# Vegano y aromático

## LUNES

### COMIDA

[Ensalada de brócoli y zanahoria con nueces y azafrán

[Espirales de garbanzos con orégano y queso vegano rallado

### CENA

[Paté de aguacate con crudités

[Minivienesas de tofu con tofunesa y pimentón

## MARTES

### COMIDA

[Ajoborrosa  
[Paella de quinoa

### CENA

[Patatas guisadas con guisantes, cúrcuma y clavo

## MIÉRCOLES

### COMIDA

[Cuscús vegetal con garbanzos, frutos secos y comino

### CENA

[Crema de calabacín con cebollino  
[Crackers de trigo sarraceno con paté de algas y germinados

## JUEVES

### COMIDA

[Triángulos de polenta con albahaca fresca

[Dados de tofu a la plancha con aliño de ajo negro

### CENA

[Verduras a la parrilla con hierbas provenzales

[Tortilla de patatas vegana con cebolla

## VIERNES

### COMIDA

[Wok de tempe, arroz basmati, lentejas y verduritas con salsa teriyaki

### CENA

[Sopa de melón con leche de coco y menta

[Pizza de escalivada con seitán y mozzarella vegana

### DESAYUNO

[Zummo multifrutas  
[Crema de cereales con bebida de avellanas y canela en polvo  
[Infusión rooibos

### MERIENDA

[Snacks de maíz con romero  
[Refresco de lima y jengibre

# Vegano y completo

## LUNES

### COMIDA

[Ensalada mesclum con manzana, apio y mix de semillas  
[Canelones rellenos de tofu blando y espinacas con bechamel de tomate

### CENA

[Crema de calabacín y puerro con nata de arroz y semillas de cáñamo  
[Tortilla de patatas vegana

### DESAYUNO

[Fruta de temporada.  
[Blinis veganos  
[Bebida de cáñamo con algarroba soluble

## MARTES

### COMIDA

[Ensalada de mijo, verduras y frutos secos  
[Seitán con verduras y salsa de cerveza

### CENA

[Ensalada de azukis y cebada con verduras y aceitunas negras

### MERIENDA

[Tostadas multicereales con crema de cacahuets y rodajitas de plátano  
[Yogur de soja con frutas  
[Té kukicha instantáneo

## MIÉRCOLES

### COMIDA

[Hummus de garbanzos y remolacha con crudités y picos camperos  
[Salchichas de tofu a las finas hierbas

### CENA

[Quinoa con verduras

## JUEVES

### COMIDA

[Brócoli salteado con alga arame y piñones  
[Lasaña vegana de plátano a la boloñesa

### CENA

[Crema de zanahoria  
[Rollitos de champiñón con ensalada

## VIERNES

### COMIDA

[Espirales de pasta de lentejas rojas con pesto y queso vegano  
[Pinchitos de tempe, verduras y shiitake con salsa teriyaki y sésamo

### CENA

[Falafel relleno de ensalada de col, germinados y yogur de soja en pan de pita integral

Cosmética vegana  
- Rostro -

## TÓNICO DE AGUA DE ARROZ

▶ VÍDEO

### Ingredientes:

- 1 cucharada sopera de arroz integral
- 10 cucharadas soperas de agua mineral

### Elaboración:

1. Hierve el arroz en el agua mineral, durante 10 minutos.
2. Retira del fuego, cuela y vierte el agua con la espuma en un recipiente.

*El tónico de arroz limpia impurezas, cierra los poros, equilibra la zona T, matiza, calma, hidrata y aporta antioxidantes naturales a la piel.*

*Úsalo diariamente, tras lavarte la cara. Agita el tónico, aplícatelo utilizando un algodón y, a continuación, usa tu crema hidratante habitual. Puedes conservar el tónico en la nevera durante 7 días.*



## MASCARILLA FACIAL EQUILIBRANTE CON MANZANA

▶ VÍDEO

### Ingredientes:

- 1 cucharada de harina de arroz
- 1 cucharada de harina de garbanzos
- ½ cucharada de harina de almendras
- 2 cucharadas de zumo de manzana

*La manzana refresca y mejora la circulación, equilibra los excesos de grasa y deja la piel más sana y tersa.*

*La combinación de harinas limpia los poros y elimina el exceso de grasa, matizando y unificando el tono de la piel.*

### Elaboración:

1. Mezcla la harina de arroz, la de garbanzos y la de almendras.
2. Añade el zumo de manzana y remueve.





## LIMPIADOR FACIAL BIFÁSICO

▶ VÍDEO

### Ingredientes:

- 30 g de aceite de caléndula
- 30 g de aceite de cáñamo
- 30 g de aceite de argán
- 1 cucharada sopera de aloe vera
- 30 g de agua de rosas
- 3 gotas de aceite esencial de lavanda

*Úsalo cada día para desmaquillarte o para limpiar impurezas de la contaminación ambiental.*

*Agítalo antes de impregnar el algodón.*

*Caduca al cabo de 6 meses.*

### Elaboración:

1. Vierte en un vaso medidor el aceite de caléndula, el de cáñamo y el de argán.
2. Añade el aloe vera y mezcla.
3. Coloca en el recipiente final y agrega el agua de rosas y el aceite esencial de lavanda. Es importante que quede un poco de aire para poder agitar el limpiador.

Cosmética vegana  
- Cuerpo -





## MOUSSE CORPORAL DE COCO

▶ VÍDEO

### Ingredientes:

- 5 cucharadas de aceite de coco
- 1 cucharada de aceite de almendras Mon
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen
- 5 gotas de aceite esencial de lavanda

*Esta mousse hidratante aporta un extra de hidratación a la piel, dejándola suave e iluminada.*

*Resulta ideal para cuidar la piel y protegerla del frío.*

*Aplicate la mousse cada día.*

*En verano es recomendable conservarla en la nevera.*

### Elaboración:

1. Cocina el aceite de coco al baño maría, sin que llegue a hervir.
2. En un bol, mezcla el aceite de coco líquido, el aceite de almendras, el aceite de oliva con el aceite esencial de lavanda.
3. Deja enfriar la mezcla y bate hasta que tenga consistencia de mousse.
4. Colócala en un recipiente hermético.

## MANTECA CORPORAL ANTIOXIDANTE



### Ingredientes:

- 30 g de manteca de karité
- 20 g de aceite de coco
- 1 cucharada sopera de aceite de argán
- 1 cucharada sopera de aceite de almendras
- 1 cucharada sopera de té verde
- 1 cucharada sopera de manzanilla
- 2 gotas de aceite esencial de eucalipto
- 2 gotas de aceite esencial de lavanda

*Puedes utilizar esta manteca cada día.*

*Disuelve la cantidad que quieras en tus manos antes de aplicártela en el cuerpo.*

*Caduca a los 6 meses.*

### Elaboración:

- 1.** Infusiona la manteca de karité y los aceites con la manzanilla y el té verde al baño maría durante 1 hora. Cocina a fuego lento, para evitar que los aceites lleguen a hervir. De esta forma, las propiedades de la manzanilla y el té verde pasarán a la manteca de karité y los aceites.
- 2.** Cuela las hierbas con una gasa y vierte la manteca en el recipiente final.

- 3.** Añade los aceites esenciales, deja que repose 5 minutos a temperatura ambiente y colócalo en la nevera.



## ACEITE PARA MASAJE CON LAVANDA

▶ VÍDEO

### Ingredientes:

- ½ taza de aceite de almendras
- ½ taza de aceite de sésamo
- 10 gotas de aceite esencial de lavanda

### Elaboración:

1. Mezcla el aceite de almendras con el aceite de sésamo y añade las gotas de aceite esencial de lavanda.
2. Remueve y conserva el aceite en un envase oscuro.

*Este aceite corporal es ideal para dar masajes y dejar la piel muy hidratada, permitiendo que las manos resbalen con facilidad.*

*La lavanda tiene propiedades relajantes y sedantes, por lo que transmite una sensación calmante.*

*Utiliza la mezcla para masajes o añade 1 cucharada en la bañera para relajarte.*



## SALES DE BAÑO CON ROMERO Y MANDARINA

▶ VÍDEO

### Ingredientes:

- ½ taza de sal marina gruesa
- 1 taza de sal rosa del Himalaya
- 1 taza de copos de avena finos
- Romero
- ½ mandarina

### Elaboración:

1. En un bol, mezcla la sal marina con la sal rosa del Himalaya y los copos de avena.
2. Añade un puñado de romero y la ralladura de la piel de mandarina.
3. Mezcla bien y colócalo en un recipiente hermético.



# Cosmética vegana

- Cabello -



## MASCARILLA 2 EN 1 PARA ROSTRO Y CABELLO

▶ VÍDEO

### Ingredientes:

- 1 huevo
  - ½ aguacate
  - 2 cucharadas de aceite de coco
- Dr. Goerg
- ½ cucharada de miel

### Elaboración:

1. Bate el huevo y reserva.
2. Aplasta medio aguacate con el pisa-patatas.
3. Añade el huevo, el aguacate, el aceite de coco líquido y la miel.
4. Mezcla bien y aplícatelo al momento para evitar que el aguacate se oxide.

*Esta mascarilla aporta un extra de hidratación tanto a la piel como al cabello, dejándolos suaves y con aspecto luminoso.*

*Restaurará el cabello quebradizo y seco, y fomentará la formación de colágeno en la piel.*

*Lávate la cara y aplícatela mascarilla. Deja que actúe durante 20 minutos y retírala con agua templada.*

*Extiende la mezcla por tu cabello, del medio a las, y recógetelo en un moño. Tras 20 minutos, lávate el pelo como de costumbre.*



## ABRILLANTADOR PARA EL CABELLO

▶ VÍDEO

### Ingredientes:

- 100 g de agua de coco
- 1 puñado de menta fresca
- 1 puñado de perejil fresco
- Zumo de ½ limón

*Aplica una pequeña dosis después de lavarte el pelo y acompáñalo de un suave masaje circular.*

*Caduca al cabo de 1 mes.*

### Elaboración:

1. Infusiona al baño maría el agua de coco con la menta y el perejil durante 10 minutos.
2. Exprime el limón y agrega el zumo al agua de coco infusionada.
3. Cuela con una gasa para evitar restos de hierbas en tu abrillantador.
4. Vierte en un recipiente opaco.



SUPERMERCADOS  
**veritas**  
ALIMENTOS DE VERDAD

Te ayudamos a comer mejor  
y a vivir mejor

Con la colaboración de:

AMANDIN  
ORGANIC PRODUCTS



Eco mil



monsoy

Naturatitya  
1996



VITA SACK



NATUR  
GREEN



shop.veritas.es



veritasecologico



@supermercadosveritas