QUINCENA VEGANA
Un mundo vegetal por descubrir
SUPERMERCADOS
veritas
ALIMENTOS DE VERDAD

INTRODUCCIÓN

Las proteínas de origen vegetal cada vez tienen más presencia en nuestros hogares gracias a su versatilidad en la cocina y a sus grandes beneficios para nuestro organismo.

Por ello, hemos decidido elaborar esta guía, para que conozcas la gran variedad de productos de origen vegetal que existe, sus propiedades y cómo utilizarlos en la cocina.

Beneficios de los productos de origen vegetal

- Son muy saludables y completos gracias a su riqueza en proteínas, hidratos de carbono, grasas insaturadas, sales minerales, vitaminas y agua.
- Aportan energía y son muy nutritivos.
- Están libres de colesterol, de grasas saturadas, y son bajos en calorías.
- Se digieren fácilmente.

PROTEÍNAS DE ORIGEN VEGETAL

LEGUMBRES Y CEREALES

ELABORADOS VEGETALES

BEBIDAS VEGETALES

CREMAS VEGETALES PARA COCINAR

POSTRES VEGETALES

HELADOS VEGETALES

CROISSANT VEGANO

RECETAS

PROTEÍNAS DE ORIGEN VEGETAL

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

Tofu

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

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

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

Tempeh

Qué es: es un producto originario de Indonesia que se obtiene a partir de la fermentación del grano de soja.

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

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

Seitán

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

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

Cómo se cocina: tiene una textura sólida, muy similar a la de la carne, y por eso lo puedes preparar de la misma manera: a la plancha, al horno, rebozado, estofado, como relleno…

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

8 435173 008454

ESCANEA EL CÓDIGO CON LA APP VERITAS Y DESCUBRE LOS BENEFICIOS DEL SEITÁN Y MÁS RECETAS

LEGUMBRES Y CEREALES

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

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

Quinoa

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

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

Trigo sarraceno

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

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

1. Hamburguesa de seitán y calabaza. VEGETALIA
2. Hamburguesa de trigo sarraceno. NATURSOY
3. Minivienesas. TAIFUN
4. Paté tomate y azukis. HERBES DE LA CONCA

ELABORADOS VEGETALES

¿Todavía no has probado las proteínas de origen vegetal? En Veritas ponemos a tu disposición una gran variedad de elaborados vegetales, muy fáciles de preparar y de introducir en la dieta del día a día. ¡Descúbrelos!

Hamburguesas vegetales

En nuestras tiendas puedes encontrar hamburguesas con base de tofu o seitán, de verduras (champiñones, espinacas, zanahoria, pisto…), a las finas hierbas, con lentejas, con cereales o incluso con algas.

Patés vegetales

Los patés vegetales son muy saludables y poco calóricos. Pueden utilizarse como aperitivo, untados sobre tostadas o para la elaboración de salsas. Destacan los elaborados a partir de legumbres, proteína vegetal y verduras.

Frankfurts vegetales

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

BEBIDAS VEGETALES

Anímate a probar las deliciosas bebidas vegetales; se elaboran a partir de cereales, legumbres y frutos secos, y su sabor es dulce, suave y refrescante. Pueden consumirse igual que la leche animal, para acompañar el café, durante el desayuno con cacao y cereales o para la elaboración de salsas o postres.

Las grandes desconocidas

Bebida de cáñamo

Esta semilla tiene una equilibrada relación entre ácidos grasos omega-3 y omega-6, y contiene 20 aminoácidos, 9 de los cuales son esenciales. Sin gluten.

Bebida de alpiste

Destaca porque aporta enzimas y antioxidantes, y además tiene cualidades diuréticas y de control de la glucosa. Sin gluten.

Bebida de arroz negro

Según investigadores de la Universidad de Louisiana es antioxidante y controla el colesterol. Sin gluten.

Bebida de mijo

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

Bebida de trigo sarraceno

Contiene lisina, un aminoácido clave en la reconversión proteica que no suele encontrarse en otros granos. Sin gluten.

Bebida de sésamo

Proporciona energía, mineraliza y potencia las facultades intelectuales, además de ser un gran reconstituyente muscular y nervioso. Sin gluten.

Bebida de cúrcuma

Reconocida por ser un magnífico antinflamatorio natural, la cúrcuma mejora la digestión, especialmente la de las grasas. Sin gluten.

1 2

ESCANEA EL CÓDIGO CON LA APP VERITAS Y DESCUBRE LOS BENEFICIOS DE LA BEBIDA DE ANACARDOS

1. Bebida de arroz y avellanas. MONSOY
2. Bebida de anacardos. ECOMIL

8 428532 230498

Enriquecidas para mejorar el perfil nutricional

Con calcio

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

Con proteínas

La bebida de avena se beneficia de la excelente proteína vegetal obtenida del guisante.

Con chía

Su contenido en proteínas, fibra, vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales como el omega-3 mejora la bebida de avena.

Con almendras y avellanas

Enriquecen las bebidas de arroz y de avena con grasas saludables y vitamina E.

Con endulzantes alternativos al azúcar

Con sirope de arroz

Un endulzante de absorción lenta que nutre e incorpora vitaminas y minerales a las bebidas de alpiste, trigo sarraceno, avena, arroz, chocolate y calcio.

Con concentrado de manzana

Muy habitual en los países nórdicos, este endulzante alegra la bebida de arroz con chocolate.

Con sirope de agave

Un endulzante natural prebiótico, muy poco calórico. De almendra con trigo persa y cacao, de arroz, plátano y fresa, de almendra y calcio, de moka, de avena y de vainilla.

Bebida de avena y proteínas. LIMA

Refrigeradas

Elaboradas a partir de materias primas excepcionales, como las almendras y los pistachos, mantienen sus propiedades nutricionales intactas, así como su sabor natural, debido al proceso de elaboración. Durante dicho proceso, no se supera la temperatura de 65 °C y se realiza un enfriamiento rápido a 5 °C.

El contenido en frutas y frutos secos es el doble del que encontramos en el mercado. Por ejemplo, la bebida de almendra con fresa contiene un 7% de almendras y un 22% de fresas.

Además, estas innovadoras bebidas vegetales se endulzan con dátiles, que aportan más minerales, vitaminas y fibra que el azúcar; y están libres de gluten y de lactosa.

1. Bebida de almendra con cacao. GREEN DALATES
2. Bebida de pistacho. GREEN DALATES
3. Bebida de almendra con fresa. GREEN DALATES

CREMAS VEGETALES PARA COCINAR

Libres de lactosa y de colesterol, encajan muy bien en las dietas bajas en grasa. Poseen un sabor suave 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.

De avena

Aromática y muy agradable al paladar, la puedes incorporar en purés de verduras, batidos y postres.

De espelta

Es ideal para preparar salsas creativas o elaborar postres.

De soja

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

De mijo

Innovadora y muy ligera, es muy sabrosa y permite elaborar auténticas delicatesen. Sin gluten.

De arroz

Delicada y muy ligera, es la más digestiva, y casa con cualquier alimento. Sin gluten.

De almendras

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

De trigo sarraceno

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

De coco

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

1. Crema india para cocinar. ECOMIL
2. Crema de anacardo para cocinar. ECOMIL
3. Crema de arroz para cocinar. AMANDÍN

POSTRES VEGETALES

Se elaboran a base de bebidas de cereales, como la avena o el arroz; de legumbres, como la soja; de frutos secos, como las almendras y las avellanas; de semillas, como el cáñamo, y de algas, como el agar-agar. El resultado son unos postres sin colesterol y ricos en ácidos grasos insaturados, saludables a nivel cardiovascular. Además, son ideales para proteger la flora intestinal.

1. Postres de soja con frambuesa. SOJADE
2. Postres de cáñamo de chocolate. SOJADE
3. Postres de agar-agar de frutas del bosque. NATURSOY
4. Postres de coco y vainilla. HAPPY COCO
5. Postres de avena con arándanos y muesli. SOJADE

HELADOS VEGETALES

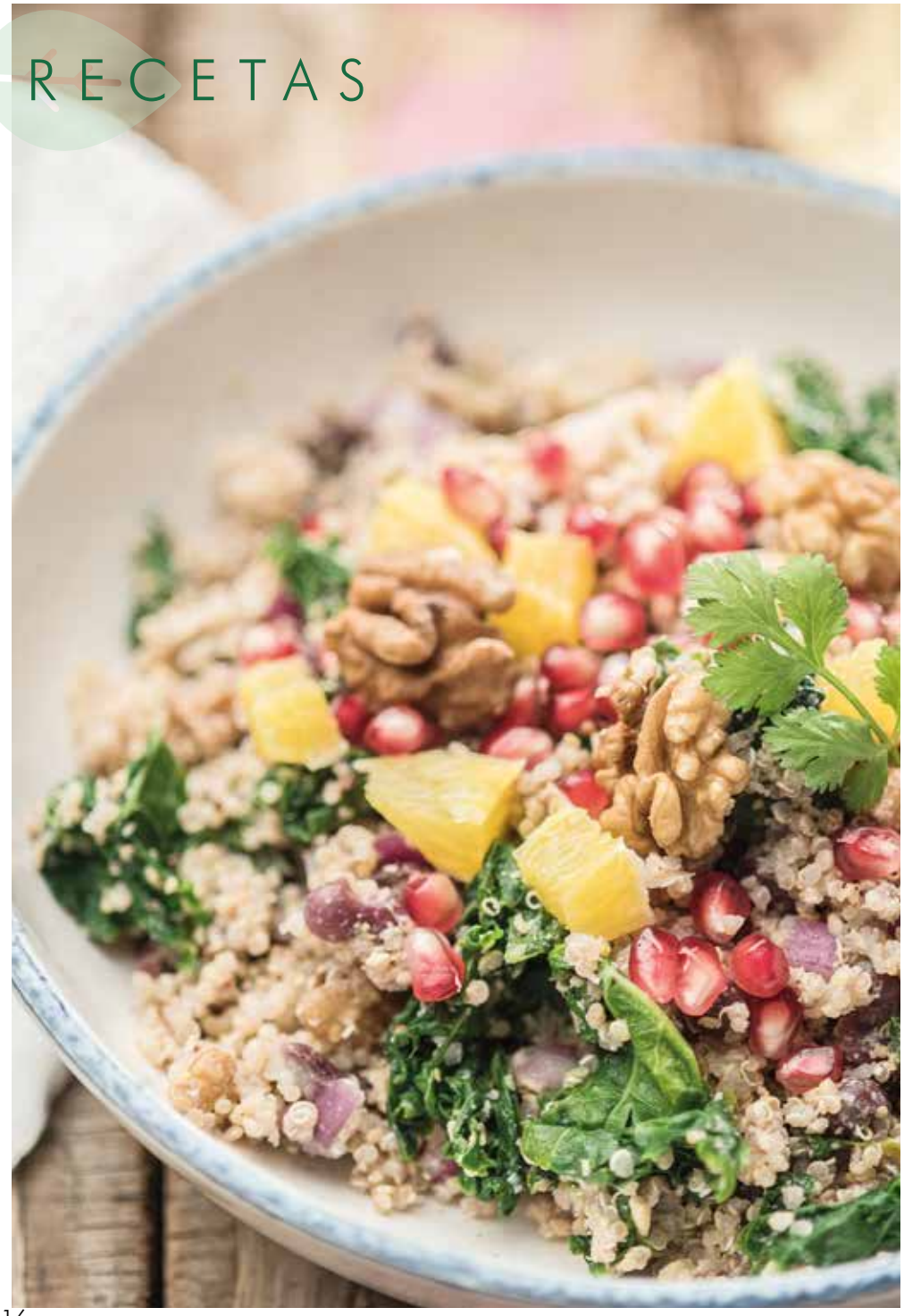
Los tradicionales sabores de helado, pero elaborados a partir de ingredientes completamente vegetales, como la soja o el arroz. Destaca su bajo contenido en grasas y su textura cremosa.

Helado de arroz con chocolate.
NATURATTIVA

NUESTRO CROISSANT VEGANO

Elaborado artesanalmente en nuestro obrador con la mejor selección de ingredientes de origen vegetal, aporta pocas calorías porque es ligero, sabroso y muy saludable.

Para sustituir la mantequilla o la manteca de cerdo se utiliza margarina no hidrogenada, elaborada a partir de aceites vegetales y completamente libre de colesterol. Para obtener cremosidad se recurre a la bebida de soja, rica en grasas insaturadas, muy saludables para el organismo, que le conceden un sabor suave y dulce.



ENSALADA DE KALE, QUINOA Y AZUKIS

FAST GOOD veritas

Ingredientes

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

Ingredientes para el aliño

- 1 naranja
- 2 cucharadas pequeñas de mostaza antigua
- 2 cucharadas pequeñas de 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 agua abundante agua hirviendo durante 4 minutos. Cuela y reserva.
3. Prepara el aliño exprimiendo la naranja y mezclando el zumo con la mostaza antigua, el 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.

Quinoa real en grano.
QUINUA REAL

FIDEOS JAPONESES CON TEMPEH Y VERDURAS

Ingredientes

- 1 paquete de noodles bifun
- 1 paquete de tempeh
- 1 puñado de brotes de espinacas
- 1/2 calabacín
- 1/2 pimiento rojo

Ingredientes para el aliño

- 1 trozo pequeño de jengibre
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada sopera de semillas de sésamo
- 1 cucharada pequeña de sirope de agave
- 4 cucharadas soperas de salsa de soja
- 2 cucharadas soperas de vinagre de arroz
- 1 cucharada sopera 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 tempeh 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 tempeh, los brotes de espinaca y las semillas de sésamo.

Tempeh macerado.
VEGETALIA

CREMA DE CALABAZA Y COCO AL CURRY

Ingredientes

- 400 ml de leche de coco
- 1 calabaza de 1 kg aproximadamente
- 1 patata
- 1 cebolla
- Cilantro fresco
- Sésamo negro
- 150-200 ml de agua mineral
- 2 cucharadas soperas de maíz cocido
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada pequeña de sal marina
- 1 cucharada pequeña de curry en polvo
- 1/4 de cucharada pequeña de ajo en polvo
- 1/2 cucharada pequeña de cúrcuma

Elaboración

1. Pela la calabaza y córtala en trozos pequeños.
2. Pela la patata, trocéala en dados y pica la cebolla fina.
3. Sofríe la cebolla y cuando esté traslúcida añade la calabaza, la patata y el agua mineral.
4. Cuécelo durante 10 minutos aproximadamente y añade la sal, las especias y el maíz. Remuévelo con cuidado para que los ingredientes se integren bien.
5. Apaga el fuego, vierte la leche de coco y tritúralo con la batidora hasta obtener una textura fina.
6. Decóralo con cilantro picado y el sésamo negro y sírvelo.

Leche de coco.
VERITAS

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.

Bebida de almendras 1 L.
MONSOY

CREPS DE TRIGO SARRACENO Y COCO

Ingredientes

- 1 vaso de trigo sarraceno
- 1 vaso de bebida de coco
- Aceite de coco
- Agua
- Sal marina fina (no refinada)

Ingredientes para la crema de cacao

- Anacardos o avellanas
- Mantequilla de coco
- Aceite de coco
- Azúcar de coco
- Cacao en polvo

Elaboración

1. Lava el trigo sarraceno y déjalo en remojo con el doble de líquido (mitad de agua y mitad bebida de coco) durante 12 horas.
2. Tritura el trigo sarraceno con su propio jugo y una pizca de sal marina. Deja reposar durante 20 minutos.
3. Pinta una sartén con aceite de coco y vierte un cucharón de la mezcla anterior.
4. Deja cocinar durante 2 minutos a fuego medio antes de darle la vuelta con mucho cuidado y cocinar otros 2 minutos. Recuerda esperar a que los bordes se despeguen antes de manipular la crep.
5. A medida que vayas cocinando las creps amontónalas en un plato para evitar que pierdan la humedad. Así las podrás rellenar más fácilmente.
6. Para hacer la crema de cacao tritura los anacardos o las avellanas y mezcla con la mantequilla y el aceite de coco.
7. Añade el cacao y el azúcar de coco y bate todos los ingredientes hasta conseguir un pasta. Si es necesario puedes añadir un poco de agua.
8. Sirve las creps con la crema de cacao caliente.

Trigo sarraceno. VERITAS

8 435173 005484

ESCANEA EL CÓDIGO CON LA APP VERITAS Y DESCUBRE LOS BENEFICIOS DEL TRIGO SARRACENO Y MÁS RECETAS

SUPERMERCADOS

veritas

ALIMENTOS DE VERDAD

Te ayudamos a comer mejor
y a vivir mejor

Con la colaboración de:

AMANDIN · BIO-DARMA · Eco mil · La Finestra sul Cielo · lima · monsoy · Naturattiva BIO · NATURSOY · Vegetalia · VITASNACK

shop.veritas.es

veritasecologico

@supermercadosveritas