

QUINCENA **V**EGANA

UN MUNDO VEGETAL

POR DESCUBRIR



veritas

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.



ÍNDICE

- 4 PROTEÍNAS DE ORIGEN VEGETAL
- 6 LEGUMBRES Y CEREALES
- 7 ELABORADOS VEGETALES
- 8 BEBIDAS VEGETALES
- 12 CREMAS VEGETALES PARA COCINAR
- 13 QUESOS VEGANOS
- 13 POSTRES VEGETALES
- 14 HELADOS VEGETALES
- 15 CROISSANT VEGANO
- 16 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...



Tofu
Veritas
250 g



Tempeh
fresco
Vegetalia
250 g



Seitán fresco
Natursoy 250 g



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 es-
pelta 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 proteí-
nas 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.



Quinoa en grano
El Granero
500 g



Trigo sarraceno
Veritas
500 g

Trigo sarraceno

El trigo sarraceno fue una de las pri-
meras especies cultivadas, y es ori-
ginario del Cáucaso. Posee proteínas
de alto valor biológico y es muy rico en
minerales, sobre todo en hierro. Ade-
más, contiene un componente exce-
lente 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 ensa-
lada.

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.



Hamburguesa
Veritas 200 g
- Tofu y espinacas
- Seitán con verduras
- Mijo y brócoli

Frankfurts vegetales

Con una apariencia y un sabor prác-
ticamente 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.



Mini frankfurt
vegetal ahumado
Veritas 2 x 125 g

Patés vegetales

Los patés vegetales son muy saluda-
bles y poco calóricos. Pueden utilizar-
se como aperitivo, untados sobre tos-
tadas o para la elaboración de salsas.
Destacan los elaborados a partir de
legumbres, proteína vegetal y verdu-
ras.



Paté Veritas 110 g
- Algas
- 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 más populares

Con soja

Sin gluten y rica en lecitina, que nutre el sistema nervioso, es la más proteica y menos calórica.

Con avena

Con y sin gluten. Ambas son perfectas para combatir el insomnio y mantener a raya el colesterol.

Con arroz

Sin gluten y especialmente adecuada para estómagos delicados.

Con almendras

Es muy digestiva, no produce fermentaciones en el intestino y tampoco tiene gluten.

Con avellanas

No tiene gluten y su elevada aportación de calcio, magnesio y fósforo ayuda a mantener un sistema óseo fuerte.

Enriquecidas para mejorar el perfil nutricional

Con calcio

Un mineral imprescindible que se añade a las bebidas de arroz, almendra, avena y coco. El alga *Lithothamnium calcareum* contiene calcio asimilable, además de 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 mejora la bebida de avena.

Con almendras y avellanas

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



Bebida de avena
con calcio
Veritas 1 L

Bebida de arroz
integral y quinoa
Monsoy 1 L

Bebida de arroz
y avellana
Monsoy 1 L

BEBIDAS VEGETALES

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 antiinflamatorio natural, la cúrcuma mejora la digestión, especialmente la de las grasas. Sin gluten.



Bebida de cáñamo
sin azúcar
Ecomil 1 L

Bebida
de alpiste
Ecomil 1 L

Bebida de
arroz negro
Vivibio 1 L

Bebida
de mijo
Isola Bio 1 L

Bebida de trigo
sarraceno
Isola Bio 1 L

Bebida de sésamo
en polvo
Ecomil 400 g

Bebida dorada de
arroz y cúrcuma
Isola Bio 250 ml

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 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 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.



Crema de avena para cocinar
Lima



Crema de soja para cocinar
Sojade 20 cl

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 arroz

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



Crema de arroz para cocinar
Amandín 20 cl



Crema de almendra para cocinar
Ecomil 20 cl



Leche de coco
Veritas 400 ml

QUESOS VEGANOS

100% vegetales, versátiles y saludables, los quesos veganos son una propuesta deliciosa, con texturas y sabores genuinos.

Se hacen con una materia prima (frutos secos, aceites de coco) a la cual se añaden unos probióticos, que son los encargados de la fermentación, junto con especias o aromas para obtener diferentes sabores.



Fresco de almendras con hierbas provenzales
Ecolife 188 g



Queso con base de anacardo con pimienta negra

Base de frutos secos

Conservan todo el valor nutritivo de los frutos secos: proteínas, vitaminas B y E, grasas insaturadas y minerales.

De anacardos

Está disponible en dos versiones: natural y con pimienta. Únicamente contiene anacardos, agua y sal, y resulta delicioso sobre tostadas, en sándwiches o risottos y como ingrediente principal de una salsa para platos de pasta.

De almendras

Tanto el natural como el de hierbas son saciantes y nutritivos. Se pueden acompañar de unos crackers integrales finos, pero es aconsejable no mezclarlos con otros alimentos para no enmascarar el sabor.

POSTRES VEGETALES



Postre de coco natural
Happy Coco

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.



Postre de arroz con mango
Sojade 200 g



Postre de cáñamo y chocolate
Sojade 2x100 g



Postre de soja con té matcha
Sojade 400 g



Postre de almendras
Abbot Kinney

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.



Conos de soja y chocolate
Naturattiva pack 4x75



Helado de coco y cacao
Veritas



Tarrina de arroz con frambuesa
Naturattiva 400 g



Helado sándwich de coco y chocolate
Naturattiva 8x40 g



Helado de:
- pistachio
- almendra con cacao
Green Dalate

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.



Croissant vegano



TOFU MARINADO CON UVAS Y SETAS AL ROMERO

FAST GOOD
veritas

Ingredientes

- 1 paquete de tofu natural
- 1 limón
- 9 champiñones
- 15 granos de uva
- 1 puñado de frutos secos
- Ramitas de romero frescas
- Escamas de coco
- 5 cucharadas de tamari
- Pimienta negra en grano
- Sal marina con hierbas aromáticas
- Aceite de oliva virgen extra



Tofu marinado
Taifun 200 g

Elaboración

1. Precalienta el horno a 180 °C y forra una bandeja con papel especial para horno.
2. Limpia los granos de uva y los champiñones (estos últimos muy poco). Corta los troncos de los champiñones y ensarta en cada ramita de romero tres champiñones como si hicieses brochetas. Haz lo mismo con la uva.
3. Coloca las ramitas en la bandeja de horno con un poco de sal de hierbas y un chorrito de aceite, y cuécelas durante 20 minutos o hasta que notes que están hechas.
4. En la bandeja pon también los frutos secos crudos y tuéstalos con un poco de romero y sal. Tardará unos 7 minutos en función del horno. Prácticamente al final de la cocción añade algunas escamas de coco.
5. Entretanto, coloca en un plato hondo el tofu, el zumo de limón acabado de exprimir, el tamari, un chorrito de aceite de oliva y una rama de romero cortada finamente. Mézclalo y deja que macere un mínimo de 10 minutos; gíralo a la mitad del tiempo.
6. En una sartén antiadherente cuece el tofu unos 3 minutos a fuego medio por los dos lados.
7. Emplata colocando el tofu en el centro del plato y añadiendo los granos de uva, los champiñones, los frutos secos tostados y desmenuzados, las escamas de coco, un chorrito de aceite y la pimienta negra recién molida.

CREMA DE APIO NABO Y ZANAHORIA AL ROMERO



Ingredientes

- 5 zanahorias
- 1 apio nabo (o col rábano)
- 1 cebolla
- 4 ramas de romero fresco
- 2 tazas de bebida de almendras
- 300 ml de agua mineral
- Chips de kale
- Sal
- Vinagre de manzana
- Aceite de oliva virgen extra

Elaboración

1. Pela las verduras y córtalas en dados.
2. Sofríe la cebolla en una cucharada sopera de aceite de oliva y cuando esté translúcida añade el apio nabo, remueve e incorpora las zanahorias.
3. Agrega el agua, las ramas deshojadas de romero y una pizca de sal. Tapa y deja que hierva durante 10 minutos.
4. Añade la bebida de almendras y tritura hasta obtener una crema. Condimenta con unas gotas de vinagre de manzana, mezcla bien y decora con chips de kale.



Bebida de almendra
Monsoy 1 L

Ingredientes

- 1 bote de maíz dulce
- ½ calabacín
- ½ cebolleta
- 8 tomates cherry
- 1 zanahoria
- 1 puñado de rúcula
- 1 taza de quinoa
- 1 limón
- Sal marina
- Aceite de oliva virgen extra

Elaboración

1. Hierve la quinoa en agua con sal. Reserva.
2. Corta finamente en juliana el calabacín, la rúcula y la cebolleta. Reserva.
3. Pela y ralla la zanahoria. Reserva.
4. Lava los tomates y pártelos por la mitad. Reserva.
5. En una ensaladera mezcla el maíz escurrido con el resto de ingredientes, sazona y aliña con aceite.
6. Justo antes de servir, condimenta con unas gotas de zumo de limón.



Quinoa real
Primeal 250 g



Quinoa express natural
Primeal 250 g

ENSALADA CRUJIENTE DE MAÍZ Y QUINOA





MIX DE BULGUR Y LEGUMBRES CON PESTO ROJO

Ingredientes

- 1 taza de mix de bulgur y legumbres
- ½ hinojo
- ½ calabaza violín pequeña

Para el pesto rojo

- ½ taza de tomates secos en aceite
- ½ taza de tomates cherry frescos
- 3 cucharadas soperas de levadura nutricional
- 2 puñados de avellanas tostadas
- 1 puñado de hojas de albahaca frescas
- 1 diente de ajo
- 150 ml de aceite de oliva virgen
- Sal

Elaboración

1. Lava los tomates cherry, córtalos por la mitad y ponlos en el vaso de la batidora.
2. Agrega el tomate seco, las hojas de albahaca, el diente de ajo pelado, las avellanas, la levadura nutricional, una pizca de sal y aceite.
3. Tritura hasta conseguir una textura cremosa y homogénea. Reserva el pesto.
4. Trocea el hinojo y la calabaza en dados muy pequeños y saltea durante 5 minutos, hasta que las verduras estén tiernas.
5. Hierve el mix de bulgur y legumbres en abundante agua y escurre cuando esté cocido.
6. Saltea el mix con las verduras unos minutos y condimenta con el pesto rojo.



Mix de bulgur y legumbres
Veritas 250 g



Levadura nutricional
El Granero 150 g

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

Ingredientes 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. Tritúralo con una pizca de sal marina y déjalo reposar durante 20 minutos.
3. Pinta la sartén con aceite de coco y vierte una cucharada de la mezcla anterior.
4. Cocina la crepe durante 2 minutos por cada lado.
5. Para la crema de cacao tritura las avellanas y mézclalas con la margarina y el aceite de coco.
6. Añade el cacao y el azúcar de coco y bate todos los ingredientes hasta obtener una pasta.
7. Sirve las crepes de trigo sarraceno con la crema de cacao caliente.



Bebida coco
calcio sin
azúcar
Isola Bio 1 L



Margarina
de coco
Mandolé 250 g

Ingredientes

- 1 masa brisa
- 4 higos
- 200 g de chocolate negro 70% cacao
- 1 puñado de nueces
- 1 lata de leche de coco
- Una pizca de sal en escamas
- ½ cucharada de canela en polvo

Elaboración

1. La noche anterior pon la leche de coco en la nevera.
2. Precalienta el horno a 180 °C.
3. Coloca la masa brisa en una bandeja de horno redonda y con la ayuda de un tenedor pincha la base.
4. Hornea durante 20-25 minutos y déjala enfriar.
5. Saca la lata de la leche de coco de la nevera y utiliza solo la parte sólida. Colócala en un bol y mézclala bien, hasta que esté cremosa.
6. Parte el chocolate con las manos y ponlo al baño maría para que se funda. Si quieres puedes añadir un poco de bebida vegetal o crema de coco y mezclar bien.
7. Cuando esté bien fundido (sin que llegue a hervir), retíralo del fuego y añade la crema de coco mezclando poco a poco.
8. Trocea las nueces y corta 3 higos en dados. Añade a la mezcla del chocolate las nueces, los higos, la sal y la canela.
9. Rellena la masa brisa y decora con el higo que sobra cortado en gajos. Guarda el pastel en la nevera hasta que notes que el relleno ha adquirido firmeza.



Leche de coco
Terrasana
400 ml



Higos negros
coll de dama
300 g



Higo coll de
dama blanco
500 g

PASTEL DE CHOCOLATE E HIGOS

veritas

CUANDO ELIGES VERITAS,
ELIGES EL MUNDO
EN EL QUE QUIERES VIVIR.

Con la colaboración de:

