

DÍA MUNDIAL DEL VEGANISMO



#1DENOVIEMBRE

#1DENOVIEMBRE

5 RECETAS
(saludables y deliciosas)
para iniciarte en la
ALIMENTACIÓN BASADA EN
PLANTAS



HUMUS DE ACEITUNAS CON CRUDITÉS

INGREDIENTES

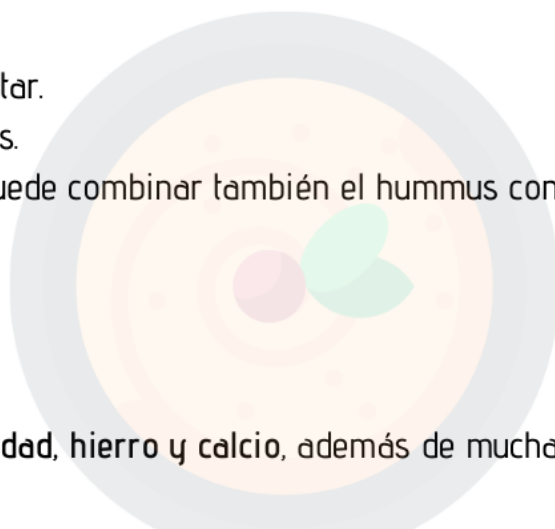
- Para el hummus: garbanzos cocidos, ajo, tahini, aceitunas sin hueso, zumo de limón, comino, AOVE y sal.
- Para las crudités: zanahoria, pimiento verde y pepino

PREPARACIÓN

- **Hummus**: Triturar todos los ingredientes y salpimentar.
- **Crudités**: lavar las verduras y cortar en bastoncitos.
- Dipear, untando las verduras en el hummus. Se puede combinar también el hummus con pan de tomate y romero

VALORACIÓN NUTRICIONAL

- Los garbanzos son una fuente de **proteína de calidad**, hierro y calcio, además de mucha fibra.
- Las **verduras crudas** son fuente de **vitamina C** que favorece la absorción del hierro de los garbanzos



DÍA MUNDIAL DEL VEGANISMO



GUISO DE LENTEJAS CON SHITAKES Y ALGA KOMBU.

INGREDIENTES

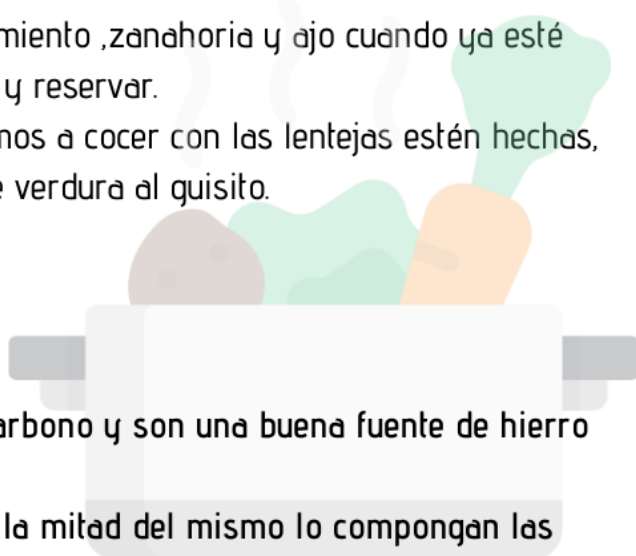
- Lentejas, alga kombu, cebolla, pimiento, zanahoria, laurel, ajo, setas shitake, pimentón, AOVE y sal

PREPARACIÓN

- Poner a cocer las lentejas con el alga kombu, una cebolla entera, medio pimiento, una zanahoria y una hojita de laurel
- Mientras preparar un sofrito con cebolla, pimiento, zanahoria y ajo cuando ya esté pochadito añadir los shitakes y el pimentón y reservar.
- Una vez que las verduras enteras que metimos a cocer con las lentejas estén hechas, retirar y triturar para añadir esta cremita de verdura al quisito.
- Por último incorporar el sofrito y listo!

VALORACIÓN NUTRICIONAL

- Las lentejas aportan proteína, hidratos de carbono y son una buena fuente de hierro vegetal.
- Para que el plato sea equilibrado, busca que la mitad del mismo lo compongan las verduras y la otra mitad sean las lentejas.



DÍA MUNDIAL DEL VEGANISMO



ENSALADA DE BULGUR, CALABAZA , TOFU Y DUKKAH

INGREDIENTES

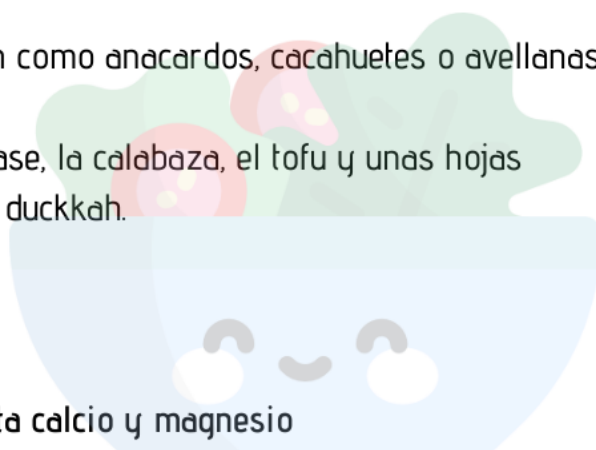
- Bulgur, calabaza asada, tofu ahumado Landeira, cúrcuma, cardamomo y dukkah (mezcla de frutos secos con especias)

PREPARACIÓN

- Poner a hervir un poco de agua con cúrcuma, y cardamomo. Extender el bulgur y añadir el agua hirviendo por encima, remover para hidratar el bulgur y tapar con film.
- Corta la calabaza en dados y ponla a asar en el horno.
- Trocea el tofu en daditos.
- Dukkah: tritura los frutos secos que más te gusten como anacardos, cacahuetes o avellanas añadiendo un poco de sal, cúrcuma y comino.
- Monta tu ensalada con un poco de bulgur en la base, la calabaza, el tofu y unas hojas verdes como rúcula o espinacas y termina con el duckkah.
- Aliñalo con tu vinagreta favorita

VALORACIÓN NUTRICIONAL

- El tofu es una fuente proteica de calidad y aporta calcio y magnesio
- Los frutos secos son más sanos si los usamos crudos o tostados, evita los fritos o salados



DIA MUNDIAL DEL VEGANISMO



BURGUER DE CHAMPIÑÓN Y AVENA CON PESTO DE TOMATE

INGREDIENTES

- **Burger:** champiñones, copos de avena, harina de garbanzos, cebolla, ajo, salsa de soja y AOVE
- **Pesto:** anacardos, ajo, AOVE, tomate seco en AOVE,

PREPARACIÓN

- **Burger vegetal:** pica la cebolla y el ajo finito y ponlo a pochar, añade los champiñones picaditos y cocina todo hasta que esté blandito, añade un chorrito de salsa de soja y deja enfriar.
- Una vez frío añade la avena en copos y harina de garbanzos para formar las hamburguesas. Dales forma y dóralas en la plancha.
- **Pesto:** tritura anacardos con ajo y haz una pasta añadiendo un poco de aceite de oliva, incorpora los tomates secos y termina de triturar emulsionado la salsa.
- Acompaña con una ensaladita de hojas verdes y cherrys y a gozar!!!

VALORACIÓN NUTRICIONAL

- La harina de garbanzo aporta proteína y es naturalmente libre de gluten. Al estar molidos, la harina de garbanzos es más fácil de digerir que los garbanzos enteros.

DÍA MUNDIAL DEL VEGANISMO



EMPEDRAT VEGANO

INGREDIENTES

- Alubias blancas, queso de tomate y hierbas provenzales La Carleta, tomates cherry, pimientos asados, aceitunas negras, AOVE y sal

PREPARACIÓN

- Aliña unas alubias cocidas con un poquito de aceite de oliva, pimentón y sal y reserva.
- Corta unos dados de queso de tomate y hierbas provenzales de La carleta , unos cherrys, pimientos asados y aceitunas negras.
- Termina mezclando todo con las alubias y ya está!

VALORACIÓN NUTRICIONAL

- Las alubias blancas con una fuente de **proteína vegetal** y de **minerales** como el hierro, el calcio o el zinc.
- Los **quesos vegetales** de **anacardos** también aportan proteína de calidad

DIA MUNDIAL DEL VEGANISMO

¡Desde Nutridans y Núa os deseamos a todos un Feliz Día Mundial del Veganismo!

Os dejamos las ideas y recetas para prepararos cada día unos platos veganos con sabores.

Las recetas han sido diseñadas y valoradas por Rosa Seco, cocinera y fundadora de “Núa para llevar” donde podéis encontrar comida local y saludable para llevar, y Estefanía Dans, dietista-nutricionista especializada en alimentación vegetariana y vegana.

Si os animáis a preparar las propuestas del menú, no dudéis en compartir el resultado con nosotras en vuestras redes sociales.

Nos podéis encontrar en:



<https://www.instagram.com/nutridans/>



<https://www.instagram.com/nuaparalevar/>



www.facebook.com/nutridans



<https://www.facebook.com/nuaparalevar>