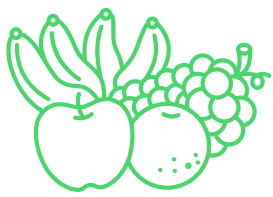


EJEMPLOS DE

PLATOS VEGANOS SALUDABLES

SEGÚN EL PLATO DE HARVARD



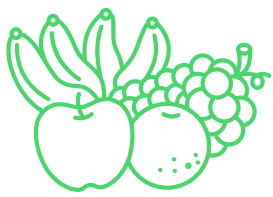
BUDDAH BOWL

- Quinoa cocida
- Garbanzos al horno (o airfryer) con especias
- Espinacas frescas
- Zanahoria rallada
- Aguacate
- Salsa de tahini y limón
- Sal yodada (opcional)

EJEMPLOS DE

PLATOS VEGANOS SALUDABLES

SEGÚN EL PLATO DE HARVARD



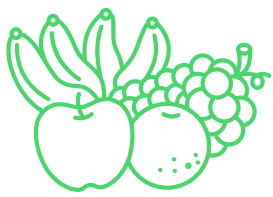
Tacos de Lentejas

- Tortillas de maíz 100%
- Lentejas guisadas con tomate, cebolla y especias
- Pico de gallo (tomate, cebolla, cilantro)
- Guacamole

EJEMPLOS DE

PLATOS VEGANOS SALUDABLES

SEGÚN EL PLATO DE HARVARD



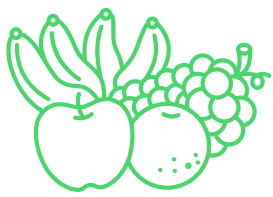
Curry de Garbanzos

- Garbanzos cocidos
- Sofrito de cebolla y zanahoria
- Salsa de tomate + bebida de almendras
- Espinacas y brócoli
- Servido con arroz integral y gomasio (sésamo + sal)

EJEMPLOS DE

PLATOS VEGANOS SALUDABLES

SEGÚN EL PLATO DE HARVARD



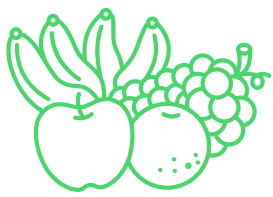
Sandwich de Tofu Revuelto

- Pan integral
- Tofu desmenuzado tipo “huevo revuelto” cocinado con bebida de soja, cebolla, pimienta, cúrcuma y pimienta
- Tomate en rodajas
- Rúcula
- Almendras picadas tostadas

EJEMPLOS DE

PLATOS VEGANOS SALUDABLES

SEGÚN EL PLATO DE HARVARD



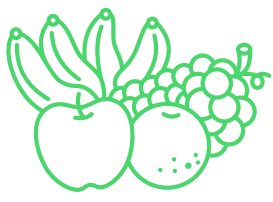
Pasta Integral con Salsa Cremosa

- Pasta integral o de legumbres
- Salsa cremosa de anacardos, ajo, limón y levadura nutricional
- Champiñones y espinacas salteadas
- Semillas de lino por encima

EJEMPLOS DE

PLATOS VEGANOS SALUDABLES

SEGÚN EL PLATO DE HARVARD



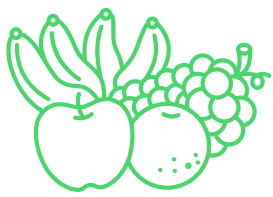
Crema de Calabaza y Lentejas Rojas

- Calabaza, zanahoria y cebolla asadas
- Lentejas rojas cocidas
- Caldo vegetal
- Toppings: pipas de calabaza y girasol, y perejil fresco

EJEMPLOS DE

PLATOS VEGANOS SALUDABLES

SEGÚN EL PLATO DE HARVARD



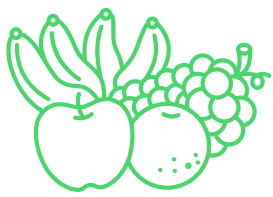
Ensalada Mediterránea Completa

- Mezcla de hojas verdes
- Judías blancas cocidas
- Tomate, pepino, aceitunas
- Cebolla morada
- Anacardos
- Aceite de oliva + orégano + limón

EJEMPLOS DE

PLATOS VEGANOS SALUDABLES

SEGÚN EL PLATO DE HARVARD



Arroz Salteado Estilo Asiático

- Arroz integral
- Tofu en cubos dorado en wok
- Zanahoria, guisantes, pak choi y pimientos
- Tahini
- Salsa de soja baja en sodio + jengibre fresco