

 GUÍA VEGANA

**Bootcamp
Semilla Vegana**

RECETARIO *vegano*



RUTH MEDINA

OVERNIGHT NUTELA

INGREDIENTES

- - AVENA: 55 G
- - BEBIDA DE SOJA SIN AZÚCAR: 250 G
- - CACAO EN POLVO: 10 G
- - CREMA DE AVELLANAS/CACAHUETE: 25 G
- - SIROPE DE ARCE: 5 G
- PLÁTANO MADURO: 120 G



PASOS

En un bol o tarro, mezcla los copos de avena con la bebida de soja.

Añade el cacao en polvo y remueve bien.

Agrega la crema de avellanas y el sirope de arce.

Machaca el plátano y mézclalo con la avena.

Deja reposar en la nevera toda la noche.

Antes de comer, remueve y disfruta.



RUTH MEDINA

TOSTADAS DE TRIGO SARRACENO CON SOBRASADA DE ALMENDRAS, TOFU Y TOMATES SECOS

INGREDIENTES

- -2 REBANADAS DE PAN DE TRIGO SARRACENO (UNOS 60 G EN TOTAL)
- - 30 G DE SOBRASADA VEGANA DE ALMENDRAS
- - 50 G DE TOFU FIRME, PRENSADO Y CORTADO EN RODAJAS FINAS
- - 20 G DE TOMATES SECOS EN ACEITE (ESCURRIDOS)
- 1 CUCHARADITA DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



PASOS

1. Tuesta las dos rebanadas de pan.
2. Unta la sobrasada sobre el pan.
3. Coloca las rodajas de tofu sobre cada rebanada.
4. Distribuye los tomates secos y finaliza con un chorrito de aceite.
5. ¡Disfruta!



RUTH MEDINA

PORRIDGE DE AVENA CON CACAO PURO Y AVELLANAS TOSTADAS

INGREDIENTES

- - 50 G DE AVENA TRADICIONAL
- - 200 ML DE LECHE VEGETAL SIN AZÚCAR (ALMENDRA O AVENA)
- - 1 CUCHARADA (≈ 5 G) DE CACAO PURO EN POLVO
- - 30 G DE AVELLANAS TOSTADAS, PICADAS
- - 1 CUCHARADITA DE SIROPE DE AGAVE (OPCIONAL)



PASOS

1. Calienta la leche en una cacerola y añade la avena. Cocina a fuego medio-bajo removiendo durante 5-7 minutos.
2. Incorpora el cacao en polvo y mezcla bien.
3. Sirve en un bol, espolvorea las avellanas y añade el sirope si lo deseas.
4. ¡Disfruta caliente!



RUTH MEDINA

TOSTADA CREMITA CON TOFU Y AGUACATE, CHERRYS Y RÚCULA

INGREDIENTES

- 2 TOSTADAS DE PAN INTEGRAL: 80 G
- TOFU: 60 G
- AGUACATE: 75 G
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN: 10 G
- LEVADURA NUTRICIONAL: 8 G
- 3 TOMATES CHERRY (~30 G)
- RÚCULA: 20 G
- BEBIDA DE AVENA: 250 ML



PASOS

Tritura el tofu con el aguacate, el aceite, la levadura, el ajo y sal al gusto hasta obtener una crema.

Unta el pan y añade cherrys y rúcula.

Acompaña con bebida



RUTH MEDINA

PANCAKE 100% HARINA SARRACENO CON NUTELLA EXPRÉS Y FRESAS

INGREDIENTES

- HARINA DE SARRACENO: 100 G
- BEBIDA DE SOJA: 150 ML
- PLÁTANO: 120 G
- LEVADURA PARA HORNEAR: 8 G
- CACAO PURO: 5 G
- CREMA DE AVELLANAS: 10 G



PASOS

Mezcla la harina de sarraceno con la bebida de soja y el plátano machacado y la levadura.

Cocina los pancakes en una sartén.

Unta con crema de avellanas y cacao y decora con fresas.



RUTH MEDINA

PENNE Y BRÓCOLI CON HUMMUS DE CALABAZA

INGREDIENTES

- PASTA:
 - • PENNE INTEGRAL: 65 G
 - • BRÓCOLI: 100 G
 - • AJO: 1 DIENTE
 - • PAN RALLADO: 1 CDA
 - • PASAS: 5 G
 - • PIÑONES/ALMENDRAS: 5 G
 - • ACEITE DE OLIVA: 10 G
- HUMMUS:
 - • CALABAZA ASADA: 80 G
 - • GARBANZOS: 50 G
 - • TAHINI: 1 CDITA
 - • ACEITE DE OLIVA: 4 G



PASOS

Cocinar la pasta en agua con sal hasta que esté al dente. Reservar un poco del agua de cocción.

Saltear el brócoli en una sartén con un poco de aceite y ajo picado hasta que esté tierno.

Añadir las pasas, piñones y pan rallado, removiendo hasta que se dore ligeramente.

Incorporar la pasta cocida y mezclar bien con un poco del agua de cocción para integrar sabores. Ajustar sal y pimienta.

Para el hummus de calabaza, triturar todos los ingredientes hasta obtener una textura cremosa. Si es necesario, añadir un poco de agua.

Servir la pasta con el hummus al lado o mezclarlo para una textura más cremosa.



PASTA CON TOFU, BRÓCOLI Y PESTO

INGREDIENTES

- PASTA:
- • PASTA: 80 G
- • BRÓCOLI: 100 G
- • TOFU FIRME: 80 G
- • ACEITE DE OLIVA: 10 G
-
- PESTO:
- • NUECES: 10 G
- • LEVADURA NUTRICIONAL: 5 G
- • AJO: 1 DIENTE
- • ACEITE DE OLIVA: 5 G



PASOS

Pasta con tofu y brócoli

Cocinar la pasta en agua con sal hasta que esté al dente. Reservar un poco del agua de cocción.

Cocer el brócoli al vapor o en agua hirviendo hasta que esté tierno.

Dorar el tofu en una sartén con 1 cdita de aceite de oliva hasta que esté ligeramente crujiente. Reservar.

Pesto de albahaca y nueces

En una batidora o procesadora, triturar la albahaca, ajo, nueces, levadura nutricional, aceite de oliva, sal y agua de cocción de la pasta hasta obtener una salsa homogénea.

Mezclar la pasta con el pesto, el brócoli y el tofu dorado.



RUTH MEDINA

SOPA DE LENTEJAS CON ARROZ Y ESPINACAS CLÁSICA

INGREDIENTES

- LENTEJAS: 55 G
- ARROZ INTEGRAL: 45 G
- ESPINACAS: 100 G
- CEBOLLA: ½ UNIDAD
- AJO: 2 DIENTES
- ZANAHORIA: 40 G
- APIO: 1 TALLO
- ACEITE DE OLIVA: 12 G
- CALDO DE VERDURAS: 250 ML
- TOMATE TRITURADO: 40 G
- SEMILLAS: 4 G



PASOS

Preparar las lentejas: Enjuaga las lentejas crudas. Si las prefieres más rápidas de cocinar, puedes optar por lentejas de cocción rápida, pero en general, las lentejas crudas se cocinan en unos 30-40 minutos.

Cocinar las verduras: En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla, el ajo, la zanahoria y el apio. Sofríe durante unos 5-7 minutos, hasta que las verduras se suavicen.

Añadir lentejas, arroz y caldo: Incorpora las lentejas, el arroz, el caldo de verduras, la hoja de laurel y el tomate triturado (si lo usas). Cocina todo a fuego lento durante 30-40 minutos, o hasta que las lentejas y el arroz estén tiernos. Si es necesario, agrega más agua durante la cocción.

Agregar espinacas: Cuando las lentejas y el arroz estén cocidos, agrega las espinacas frescas y cocina durante unos 5 minutos más, hasta que se marchiten.

Rectificar sabores: Añade sal y pimienta al gusto. Si lo prefieres, agrega las semillas de chía o linaza para un extra de nutrientes.



RUTH MEDINA

ÑOQUI (GNOCCHI) A LA SORRENTINA

INGREDIENTES

PARA LOS GNOCCHIS PUEDES HACERLOS CASERO, O COMPRARLOS YA LISTOS:

PAPAS: 150 G

HARINA DE TRIGO INTEGRAL, O SARRACENO: 30 G

HARINA DE MAÍZ: 10 G

SAL: 1 PIZCA

PIMIENTA: AL GUSTO

ACEITE DE OLIVA: 1 CUCHARADITA

PARA LA SALSA SORRENTINA:

TOMATE TRITURADO: 100 G

AJO: 1 DIENTE, PICADO

ALBAHACA FRESCA: 4 HOJAS

ACEITE DE OLIVA: 1 CUCHARADITA

SAL: AL GUSTO

PIMIENTA: AL GUSTO

LECHE VEGETAL: 2 CUCHARADAS

PARA GRATINA:

QUESO VEGANO RALLADO: 30 G

TAMBIÉN PUEDES GRATINAR CON LEVADURA NUTRICIONAL.



PASOS

Cocer las papas: Lava bien las papas y cocínalas en agua hirviendo con sal hasta que estén bien blandas (aproximadamente 20 minutos). Luego, pélalas y haz un puré con ellas.

Formar la masa: En un bol, mezcla el puré de papas con las harinas, sal y pimienta. Amasa hasta obtener una masa suave. Si está pegajosa, añade un poco más de harina, pero con cuidado para no hacerla demasiado densa.

Formar los gnocchis: Toma pequeñas porciones de la masa y forma cilindros largos. Luego, corta en trozos de aproximadamente 2-3 cm. Puedes presionar ligeramente cada gnocchi con un tenedor para darle su forma tradicional.

Cocer los gnocchis: Cocina los gnocchis en agua hirviendo con sal. Están listos cuando suben a la superficie (unos 2-3 minutos). Sácalos con una espumadera y resérvalos.

2. Preparar la salsa sorrentina:

Sofreír el ajo: En una sartén grande, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva a fuego medio. Agrega el ajo picado y sofríe hasta que esté dorado (unos 2 minutos).

Cocinar el tomate: Añade el tomate triturado a la sartén, sazona con sal y pimienta, y deja cocinar a fuego medio durante 10-15 minutos hasta que se reduzca y espese ligeramente. Si deseas una salsa más suave, agrega la leche vegetal.

Añadir la albahaca: Justo antes de retirar la salsa del fuego, agrega las hojas de albahaca picadas.

3. Montar y gratinar:

Mezclar los gnocchis con la salsa: Añade los gnocchis cocidos a la sartén con la salsa sorrentina y mezcla bien para cubrirlos completamente.

Gratinar: Precalienta el horno a 180°C (350°F). Coloca los gnocchis con la salsa en una fuente para horno, espolvorea con el queso vegano rallado y hornea durante 10-15 minutos o hasta que el queso se derrita y se dore ligeramente.

GNOCCHI CON PESTO

INGREDIENTES

PARA LOS GNOCCHIS:

- PAPAS: 150 G
- HARINA DE TRIGO INTEGRAL, O SARRACENO: 30 G
- HARINA DE MAÍZ (OPCIONAL): 10 G
- SAL: 1 PIZCA
- PIMIENTA: AL GUSTO
- ACEITE DE OLIVA: 1 CUCHARADITA

PARA EL PESTO VEGANO:

- ALBAHACA FRESCA: 20 G
- PIÑONES (O NUECES): 15 G
- AJO: 1 DIENTE
- LECHE VEGETAL: 2-3 CUCHARADAS
- ACEITE DE OLIVA: 2 CUCHARADAS
- LEVADURA NUTRICIONAL: 1 CUCHARADA
- SAL Y PIMIENTA: AL GUSTO



PASOS

Preparar los gnocchis:

Cocer las papas: Lava bien las papas y cocínelas en agua hirviendo con sal hasta que estén bien blandas (aproximadamente 20 minutos). Luego, pélalas y haz un puré con ellas.

Formar la masa: En un bol, mezcla el puré de papas con las harinas, sal y pimienta. Amasa hasta obtener una masa suave. Si está pegajosa, añade un poco más de harina, pero con cuidado para no hacerla demasiado densa.

Formar los gnocchis: Toma pequeñas porciones de la masa y forma cilindros largos. Luego, corta en trozos de aproximadamente 2-3 cm. Puedes presionar ligeramente cada gnocchi con un tenedor para darle su forma tradicional.

Cocer los gnocchis: Cocina los gnocchis en agua hirviendo con sal. Están listos cuando suben a la superficie (unos 2-3 minutos). Sácalos con una espumadera y resérvalos.

2. Preparar el pesto vegano:

Preparar los ingredientes: Coloca las hojas de albahaca, los piñones, el ajo y la levadura nutricional (si la usas) en un procesador de alimentos o licuadora.

Triturar: Agrega el aceite de oliva y un poco de leche vegetal, y tritura hasta obtener una pasta suave y homogénea. Si prefieres un pesto más líquido, añade más leche vegetal al gusto.

Ajustar sabor: Sazona con sal y pimienta al gusto y mezcla bien.

3. Montar el plato:

Mezclar los gnocchis con el pesto: Coloca los gnocchis cocidos en un bol grande y mezcla con el pesto vegano hasta que estén bien cubiertos.

Servir: Sirve los gnocchis con pesto inmediatamente, y si lo deseas, puedes añadir un poco más de piñones por encima o un toque de aceite de oliva extra.

GNOCCHI SALSA DE CHAMPIS

INGREDIENTES

120 G DE GNOCCHI DE PATATA (250 KCAL)

100 G DE CHAMPIÑONES FRESCOS (20 KCAL)

80 G DE TOFU SEDOSO O FIRME (80 KCAL)

5 G DE ACEITE DE OLIVA (45 KCAL)

1 DIENTE DE AJO

50 ML DE BEBIDA VEGETAL SIN AZÚCAR (ALMENDRA O AVENA) (15 KCAL)

10 G DE LEVADURA NUTRICIONAL O QUESO VEGANO RALLADO (40 KCAL)

10 G DE NUECES O ANACARDOS (60 KCAL)

1 CDITA DE JUGO DE LIMÓN

SAL, PIMIENTA Y NUEZ MOSCADA AL GUSTO

OPCIONAL: PEREJIL FRESCO PARA DECORAR



PASOS

Cocinar los gnocchi: Hiérvelos en agua con sal hasta que floten (2-3 min). Escurre y reserva.

Preparar la salsa:

En una sartén con 5 g de aceite de oliva, saltea el ajo picado y los champiñones laminados hasta que estén dorados.

En una batidora, mezcla el tofu, la bebida vegetal, la levadura nutricional, las nueces, el jugo de limón, sal, pimienta y nuez moscada. Tritura hasta obtener una crema homogénea.

Combinar:

Agrega la salsa de tofu a la sartén con los champiñones y cocina a fuego bajo 2-3 minutos hasta que espese un poco.

Incorpora los gnocchi y mezcla bien.

Servir: Espolvorea perejil fresco y un poco más de levadura nutricional si lo deseas.



RUTH MEDINA

POLENTA CON TACOS TEMPEH (O TOFU), CHAMPIS Y ESPINACAS

INGREDIENTES

POLENTA: 50G
TEMPEH: 80 G (O 120G TOFU)
CHAMPIÑONES: 100 G
ESPINACAS FRESCAS: 80 G
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA: 1 CUCHARADA
AJO: 1 DIENTE
SALSA DE SOJA: 1 CUCHARADA
PIMENTÓN DULCE: 1/2 CUCHARADITA
COMINO MOLIDO: 1/4 CUCHARADITA
SAL: AL GUSTO
PIMIENTA: AL GUSTO
AGUA O CALDO VEGETAL: 250 ML



PASOS

Prepara la polenta:
En una olla, calienta 250 ml de agua o caldo vegetal hasta que hierva.

Agrega la polenta en forma de lluvia, removiendo constantemente para evitar grumos.

Cocina a fuego medio-bajo durante 5-10 minutos, removiendo hasta que espese.

Sazona con sal y pimienta al gusto. Reserva.

Prepara los tacos de tempeh:
Corta el tempeh en cubos pequeños o tiras.

En un bol, mezcla el tempeh con la salsa de soja, el pimentón dulce y el comino. Deja marinar durante 5-10 minutos.

Calienta 1/2 cucharada de aceite de oliva en una sartén y saltea el tempeh marinado hasta que esté dorado. Retira y reserva.

Saltea los champiñones y espinacas:
En la misma sartén, añade el resto del aceite de oliva y sofríe el ajo picado durante 1 minuto.

Agrega los champiñones laminados y cocina hasta que estén tiernos.

Incorpora las espinacas y saltea hasta que se ablanden. Sazona con sal y pimienta al gusto.

Monta el plato:
Sirve la polenta en un plato.

Coloca encima los tacos de tempeh, los champiñones y las espinacas salteadas.

Puedes decorar con un poco de perejil fresco o un chorrito de aceite de oliva si lo deseas.

TIRAS DE POLENTA CON MAYO DE TOFU Y AGUACATE. CON ENSALADA

INGREDIENTES

PARA LAS TIRAS DE POLENTA:

50 G DE SÉMOLA DE MAÍZ (POLENTA) (180 KCAL)

200 ML DE AGUA O CALDO DE VERDURAS

5 G DE ACEITE DE OLIVA (45 KCAL)

1 CDITA DE LEVADURA NUTRICIONAL O ESPECIAS AL GUSTO (OPCIONAL)

SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

PARA LA MAYONESA DE TOFU Y AGUACATE:

40 G DE TOFU SEDOSO O FIRME (40 KCAL)

40 G DE AGUACATE (80 KCAL)

1 CDITA DE JUGO DE LIMÓN

1 CDITA DE MOSTAZA (OPCIONAL)

1 CDITA DE ACEITE DE OLIVA (45 KCAL)

SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

PARA LA ENSALADA:

80 G DE TOMATE CHERRY (15 KCAL)

50 G DE PEPINO (10 KCAL)

20 G DE CEBOLLA MORADA (10 KCAL)

5 G DE SEMILLAS DE GIRASOL O SÉSAMO (30 KCAL)

5 ML DE ACEITE DE OLIVA (45 KCAL)

1 CDITA DE VINAGRE DE MANZANA O LIMÓN



PASOS

Preparar la polenta:

Lleva el agua a ebullición con sal y pimienta.

Añade la polenta en forma de lluvia, removiendo constantemente para evitar grumos.

Cocina a fuego bajo hasta espesar (5 min). Agrega el aceite de oliva y las especias.

Extiende la polenta en una bandeja con papel de hornear hasta que tenga 1 cm de grosor. Deja enfriar.

Corta en tiras y hornea a 200°C por 15-20 min hasta que estén doradas y crujientes (o cocina en sartén con poco aceite).

Preparar la mayonesa de tofu y aguacate:

En una batidora, mezcla el tofu, el aguacate, el jugo de limón, la mostaza, el aceite de oliva, la sal y la pimienta hasta obtener una textura cremosa.

Preparar la ensalada:

Corta los tomates cherry, el pepino y la cebolla en rodajas finas.

Mezcla con las semillas y aliña con aceite de oliva y vinagre.

Montar el plato:

Sirve las tiras de polenta con la mayonesa de tofu y aguacate.

Acompaña con la ensalada fresca.



POLENTA CON RAGÚ DE LENTEJAS/SOJA TEXTURIZADA

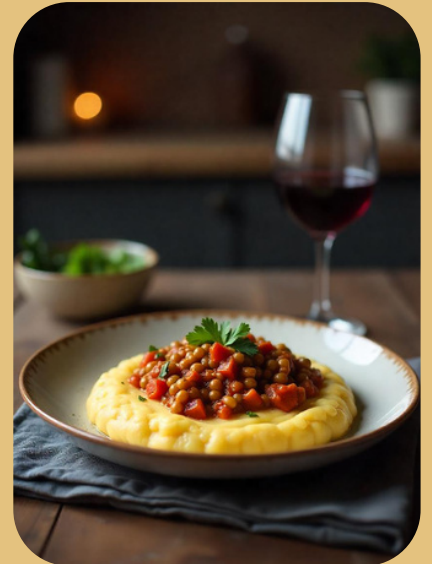
INGREDIENTES

PARA LA POLENTA:

- POLENTA: 50 G
- AGUA O CALDO VEGETAL: 250 ML
- SAL: AL GUSTO
- PIMIENTA: AL GUSTO

PARA EL RAGÚ:

- LENTEJAS COCIDAS O SOJA TEXTURIZADA: 100 G
- TOMATE TRITURADO: 100 G
- CEBOLLA: 50 G
- AJO: 1 DIENTE
- ZANAHORIA: 50 G
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA: 1 CUCHARADA
- ORÉGANO: 1/2 CUCHARADITA
- PIMENTÓN DULCE: 1/2 CUCHARADITA
- SAL: AL GUSTO
- PIMIENTA: AL GUSTO
- AGUA O CALDO VEGETAL: 100 ML



PASOS

1. Prepara la polenta

1. En una olla, calienta el agua o caldo vegetal hasta que hierva.
2. Agrega la polenta en forma de lluvia, removiendo constantemente para evitar grumos.
3. Cocina a fuego medio-bajo durante 5-10 minutos, removiendo hasta que espese.
4. Sazona con sal y pimienta al gusto. Reserva.

2. Prepara el ragú

1. Si usas soja texturizada, hidrátala en agua caliente durante 10 minutos y escúrrela.
2. Pica finamente la cebolla, el ajo y la zanahoria.
3. En una sartén, calienta el aceite de oliva y sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén tiernos.
4. Añade la zanahoria picada y cocina 2-3 minutos.
5. Incorpora las lentejas cocidas o la soja texturizada escurrida, el tomate triturado, el orégano, el pimentón y el agua o caldo vegetal.
6. Cocina a fuego medio durante 10-15 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que espese.
7. Ajusta de sal y pimienta al gusto.

3. Monta el plato

1. Sirve la polenta en el plato.
2. Coloca encima el ragú.
3. Decora con perejil fresco o un chorrito de aceite de oliva si lo deseas.



CURRY DE GARBANZOS, BRÓCOLI, ESPINACAS, JENGIBRE, Y ARROZ BASMATI

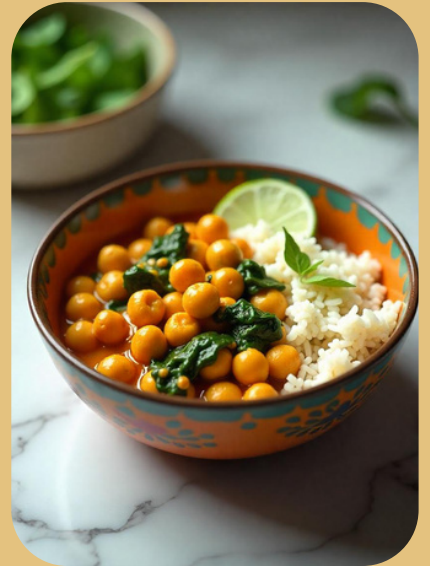
INGREDIENTES

PARA EL CURRY:

- 100 G DE GARBANZOS COCIDOS
- 50 G DE BRÓCOLI
- 50 G DE ESPINACAS FRESCAS
- 5 G DE JENGIBRE FRESCO RALLADO
- 1 DIENTE DE AJO PICADO
- 1/2 CEBOLLA
- 100 ML DE LECHE DE COCO LIGERA O BEBIDA VEGETAL SIN AZÚCAR
- 100 ML DE TOMATE TRITURADO
- 5 G DE ACEITE DE OLIVA
- 1 CUCHARADITA DE CURRY EN POLVO
- 1/2 CUCHARADITA DE CÚRCUMA
- 1/2 CUCHARADITA DE COMINO
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

PARA EL ARROZ:

- 60 G DE ARROZ BASMATI
- 150 ML DE AGUA
- 1 PIZCA DE SAL



PASOS

Cocinar el arroz:

Lava el arroz bajo el grifo.

Cocina en una olla con 150 ml de agua y una pizca de sal a fuego bajo hasta que absorba el líquido. Reserva.

Preparar el curry:

En una sartén, calienta el aceite de oliva y sofríe la cebolla, el ajo y el jengibre hasta que estén dorados.

Añade el curry, la cúrcuma y el comino. Remueve para potenciar los aromas.

Incorpora el tomate triturado y cocina 5 minutos.

Añadir los ingredientes principales:

Agrega los garbanzos y el brócoli. Cocina 5 minutos más.

Añade la leche de coco y deja hervir a fuego bajo durante 10 minutos.

Incorpora las espinacas y cocina 2 minutos hasta que se reduzcan.

Servir:

Coloca el arroz en un plato y vierte el curry por encima.

Opcional: decora con cilantro fresco o semillas de sésamo.



.WRAP DE TOFU CON PIMIENTOS Y TAHINA

INGREDIENTES

PARA EL WRAP:

- 1 TORTILLA INTEGRAL
- 100 G DE TOFU FIRME O TEMPEH
- 50 G DE PIMIENTO ROJO
- 50 G DE PIMIENTO VERDE O AMARILLO
- 5 G DE ACEITE DE OLIVA
- 1/2 CUCHARADITA DE COMINO
- 1/2 CUCHARADITA DE PIMENTÓN AHUMADO
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

PARA LA SALSA DE TAHINI:

- 10 G DE TAHINI
- 1 CUCHARADITA DE JUGO DE LIMÓN
- 1 CUCHARADITA DE AGUA PARA ALIGERAR
- 1/2 CUCHARADITA DE AJO EN POLVO
- SAL AL GUSTO

PARA COMPLEMENTAR:

- 10 G DE SEMILLAS DE SÉSAMO O FRUTOS SECOS PICADOS
- 20 G DE RÚCULA O ESPINACAS



PASOS

Cocinar el tofu/tempeh:

Corta en tiras y dóralo en una sartén con aceite de oliva durante 5-7 minutos.

Agrega el comino, pimentón, sal y pimienta.

Saltear los pimientos:

En la misma sartén, saltea los pimientos hasta que estén tiernos pero aún crujientes.

Preparar la salsa de tahini:

Mezcla el tahini con el jugo de limón, el agua, el ajo en polvo y la sal hasta obtener una textura cremosa.

Montar el wrap:

Sobre la tortilla, coloca las hojas verdes (si usas), los pimientos y el tofu/tempeh.

Añade la salsa de tahini y las semillas o frutos secos.

Enrolla el wrap y dóralo en la sartén 1-2 minutos para que quede más crujiente.



WRAP DE HUMMUS DE TOMATE SECO Y BERENJENA

INGREDIENTES

PARA EL WRAP:

- 1 TORTILLA INTEGRAL
- 50 G DE BERENJENA
- 3 TOMATES SECOS HIDRATADOS
- 5 G DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

PARA EL HUMMUS:

- 100 G DE GARBANZOS COCIDOS
- 5 G DE TAHINI
- 1 CUCHARADITA DE JUGO DE LIMÓN
- 1/2 DIENTE DE AJO
- 5 ML DE ACEITE DE OLIVA
- 1 CUCHARADITA DE COMINO
- SAL AL GUSTO

PARA COMPLETAR:

- 10 G DE SEMILLAS DE SÉSAMO O FRUTOS SECOS PICADOS
- 20 G DE RÚCULA O ESPINACAS FRESCAS



PASOS

Asar la berenjena:

Corta la berenjena en rodajas finas.

Dóralas en una sartén con un poco de aceite de oliva hasta que estén tiernas.

Salpimenta y reserva.

Preparar el hummus:

En una batidora, mezcla los garbanzos, tahini, jugo de limón, ajo, aceite de oliva, comino y sal.

Tritura hasta obtener una textura cremosa. Si es necesario, añade un poco de agua para aligerar.

Montar el wrap:

Unta la tortilla con el hummus.

Añade la berenjena asada, los tomates secos picados y las hojas verdes si usas.

Enrolla el wrap y tuéstalo en una sartén 1-2 minutos para darle un toque crujiente.



WRAP DE HUMMUS MEDITERRÁNEO. HUMMUS CLÁSICO, RÚCULA, YOGURT Y AGUACATE

INGREDIENTES

PARA EL WRAP:

1 TORTILLA INTEGRAL (150 KCAL)

20 G DE RÚCULA (5 KCAL)

30 G DE AGUACATE (60 KCAL)

PARA EL HUMMUS CLÁSICO:

100 G DE GARBANZOS COCIDOS (140 KCAL)

5 G DE TAHINI (30 KCAL)

1 CDITA DE JUGO DE LIMÓN

½ DIENTE DE AJO

5 ML DE ACEITE DE OLIVA (45 KCAL)

1 CDITA DE COMINO

SAL AL GUSTO

PARA LA SALSA DE YOGUR:

50 G DE YOGUR DE SOJA SIN AZÚCAR (30 KCAL)

1 CDITA DE JUGO DE LIMÓN

½ CDITA DE AJO EN POLVO

1 CDITA DE ACEITE DE OLIVA (45 KCAL)

SAL Y PIMIENTA AL GUSTO



PASOS

Preparar el hummus:

Mezcla los garbanzos, tahini, jugo de limón, ajo, aceite de oliva, comino y sal en una batidora. Tritura hasta obtener una textura cremosa. Si es necesario, añade un poco de agua.

Preparar la salsa de yogur:

Mezcla el yogur con jugo de limón, ajo en polvo, aceite de oliva, sal y pimienta.

Montar el wrap:

Unta la tortilla con el hummus.

Agrega la rúcula y el aguacate en láminas.

Añade la salsa de yogur y las semillas o frutos secos si usas.

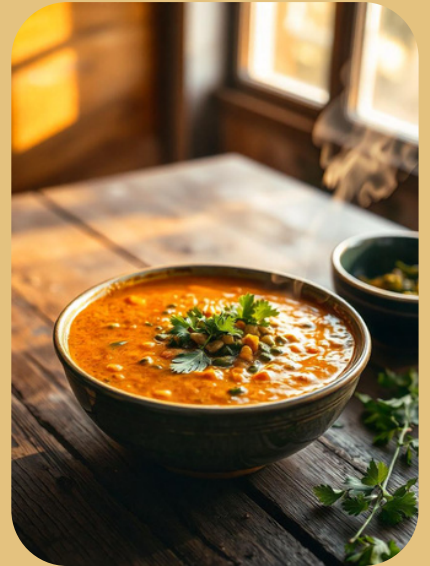
Enrolla el wrap y tuéstalo en una sartén 1-2 minutos para darle un toque crujiente.



GUISO ONE POTE DE GARBANZOS Y TOMATE SECO

INGREDIENTES

GARBANZOS (150 G)
TOMATE SECO (30 G)
ZANAHORIA (1 UNIDAD)
CEBOLLA (1/2 UNIDAD)
AJO (1 DIENTE):
ACEITE DE OLIVA (1 CDITA):
CALDO VEGETAL (300 ML)
ESPECIAS (COMINO Y PIMENTÓN)
PICOS INTEGRALES (40 G) PARA ACOMPAÑAR
JUGO DE LIMÓN (1 CDITA)



PASOS

Preparar los ingredientes:

Si los garbanzos no están cocidos, cocinalos previamente o utiliza garbanzos enlatados escurridos. Corta la zanahoria en rodajas y pica la cebolla y el ajo finamente.

Hidrata los tomates secos en agua caliente durante unos 10 minutos, escúrrelos y córtalos en trozos pequeños.

Cocinar el guiso:

En una olla grande, calienta 1 cdita de aceite de oliva y sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén dorados.

Añade la zanahoria y cocina durante unos 5 minutos.

Incorpora los garbanzos cocidos, los tomates secos hidratados, las especias (comino, pimentón dulce) y la hoja de laurel.

Vierte el caldo vegetal y cocina a fuego medio durante unos 15-20 minutos, hasta que las zanahorias estén tiernas y el guiso haya reducido un poco.

Sazona con sal, pimienta y el jugo de limón al gusto.



SOBRASADA VEGANA DE ALMENDRAS Y TOMATES SECOS

INGREDIENTES

- TOFU: 80 GR
- ALMENDRAS: 20GR
- TOMATES SECOS EN ACEITE: 100 GR
- PIMENTÓN DULCE: 1G
- ORÉGANO Y TOMILLO: PIZCA

PASOS

Picar las Almendras (puedes retirar la piel o comprarlas ya peladas),
Picar los tomates secos.
Tritura el tofu, con los tomates y almendras picadas. Hasta formar el paté.
Puedes ajustar la consistencia con agua o con aceite de oliva virgen.
Añade tus especias favoritas y sal al gusto si es necesario.

