

MENÚ VEGANO

del 28 de septiembre al 4 de octubre de 2020



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Batido de moras	<u>Tostada de yogur con atún vegano</u>	Yogur de soja con <u>compota de manzana</u> y frutos secos	<u>Porridge de avena con aguacate y garbanzos</u>	<u>Tostada de hummus y zanahoria</u>	Plumcake de plátano y canela	<u>Batido de espinacas con aguacate</u>
<u>Ensalada mixta y crema de alubias blancas y remolacha</u>	<u>Koftas veganas con verduras estilo pisto</u>	<u>Salmorejo</u> y tortilla vegana de patata rellena	<u>Arroz salteado con verduras y tofu escabechado</u>	<u>Espirales con salsa de queso vegano y soja estilo griego</u>	<u>Pasta con pesto de espinacas y hamburguesa de guisante y aguacate con verduras</u>	Crema de puerro y zanahoria y tofu en salsa de verduras
Yogur de soja con frutos secos	Fruta fresca con yogur de soja	Batido de moras	Yogur de soja con fruta fresca	Yogur de soja con <u>macedonia</u>	Yogur de soja	Fruta fresca
<u>Pescado vegano en sartén con verduras y patatas</u>	<u>Hummus de piquillo y ensalada Fattoush</u>	<u>Tofu a la plancha con ensalada de remolacha</u>	<u>Sopa de verduras con garbanzos y alcachofas con tofu al ajillo</u>	<u>Garbanzos al curry con judías verdes salteadas</u>	Ensalada templada con champiñones y cherrys y soja con toque picante	<u>Tortillas rellenas de verduras estilo pisto</u>



LISTA DE LA COMPRA

del 28 de septiembre al 4 de octubre
de 2020

Cereales

- almidón de maíz (maizena) 15 g.
- arroz integral cocido 100 g.
- avena 60 g.
- espaguetis integrales 50 g.
- harina integral 15 g.
- harina integral de espelta 25 g.
- pan integral 140 g.
- pan rallado integral 15 g.
- pasta integral 50 g.

Frutas

- aguacate 2
- dátil 2
- fresa congelada o fruta jugosa de temporada 75 g.
- fruta 3 pieza
- lima 1
- mandarina o fruta jugosa de temporada 1
- manzana 2
- mora 160 g.
- plátano 4

Frutos secos y semillas

- cacahuete
- nueces
- pistacho
- semillas de lino
- semillas de sésamo

Especias y aliños

- aceite de oliva virgen extra
- ajo en polvo
- canela
- comino
- curry
- cúrcuma
- eneldo
- hierbas provenzales
- jengibre
- laurel
- levadura nutricional
- orégano
- perejil
- picante
- pimentón
- pimentón dulce
- pimienta
- romero
- sal kalanamak
- sal yodada
- salsa de soja
- sazonador sabor "pollo"
- tomillo
- vinagre
- vinagre de manzana

Legumbres

- alubia cocida 125 g.
- garbanzo cocido 455 g.
- guisante 100 g.
- harina de garbanzo 56 g.
- soja texturizada 275 g.
- tofu 875 g.

Lácteos y bebidas vegetales

- bebida de coco y arroz 200 ml.
- bebida de soja 450 ml.
- yogur de soja 10

Otros

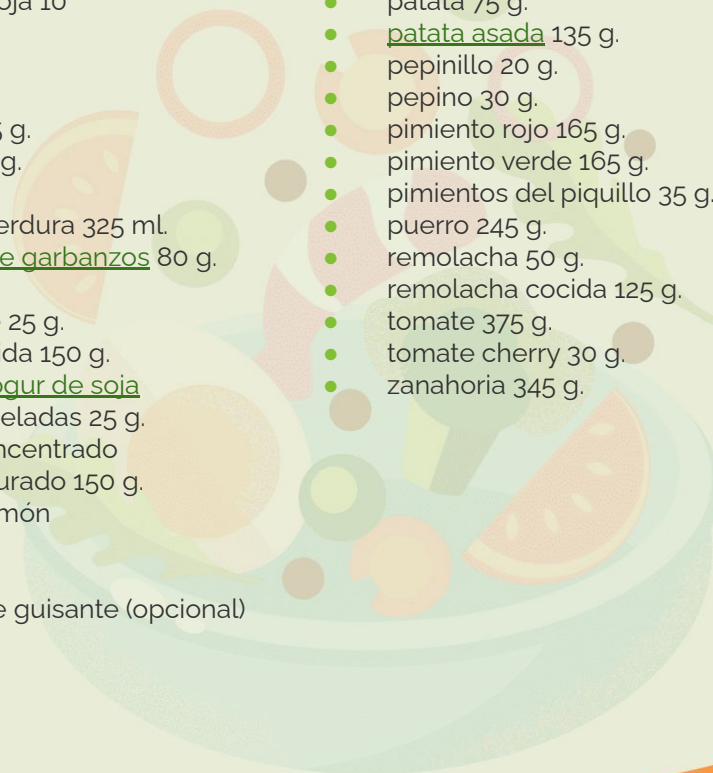
- aceituna 5
- alcaparra 5 g.
- alga nori 3 g.
- café
- caldo de verdura 325 ml.
- hummus de garbanzos 80 g.
- levadura
- maíz dulce 25 g.
- patata cocida 150 g.
- salsa de yogur de soja
- setas congeladas 25 g.
- tomate concentrado
- tomate triturado 150 g.
- zumo de limón

Proteínas

- proteína de guisante (opcional) 25 g.

Verduras, hortalizas y tubérculos

- ajo 30 g.
- alcachofa 200 g.
- brócoli 80 g.
- calabacín 150 g.
- cebolla 400 g.
- cebolla dulce 20 g.
- champiñón 75 g.
- espinaca 75 g.
- judía verde 280 g.
- lechuga 250 g.
- patata 75 g.
- patata asada 135 g.
- pepinillo 20 g.
- pepino 30 g.
- pimiento rojo 165 g.
- pimiento verde 165 g.
- pimientos del piquillo 35 g.
- puerro 245 g.
- remolacha 50 g.
- remolacha cocida 125 g.
- tomate 375 g.
- tomate cherry 30 g.
- zanahoria 345 g.



COCINAMOS CONTIGO

del 28 de septiembre al 4 de octubre
de 2020

El menú que te proponemos esta semana es especialmente sencillo y delicioso, además el batchcooking te va a facilitar la organización en la cocina todavía más ;)

¿Qué receta te ha sorprendido más de las que te proponemos? Cuéntanos y etiquétanos en RRSS en [@micocina.real](https://www.instagram.com/micocina.real).

La **cena** especial que te proponemos para el **sábado** es una rica ensalada templada de champiñones y cherrys acompañada de soja texturizada con un toque picante. ¡Una cena deliciosa para disfrutar con amig@s!

Para la **comida del domingo** hemos pensado en recetas reconfortantes y calentitas para ir adaptándonos a la nueva estación, ¡que ya es otoño! ¿Qué te parece una crema de puerro y zanahoria y un delicioso guiso de tofu con salsa de verduras?

¿Te apetece aprender a hacer algún plato en particular? Solo tienes que proponérselo y nos pondremos manos en la masa ;)

En los menús que te proponemos, a veces, verás que hay dos platos en la misma comida. Son platos para acompañar. Puedes tomar primero el que más verdura tenga, o hacer un rico plato combinado. ¡Como prefieras!

Te recomendamos que el domingo y el miércoles o jueves, es decir, dos días por semana, **saques un rato para cocinar** y luego mantener las preparaciones en el refrigerador.

Si solamente puedes cocinar el sábado o el domingo, recuerda que puedes congelar la comida de algunos días.

Si tienes dudas sobre si puedes congelar algún plato, [¡pregúntanos!](#) ¡Estaremos encantadas de ayudarte!

Lo ideal es que puedas avanzar ciertas preparaciones en la cocina cualquier día que tengas más tiempo, nosotras te proponemos domingo y miércoles, pero ya sabes que lo puedes adaptar a ti como prefieras o incluso cocinar día a día. Eso depende de tus gustos, necesidades, tiempo, etc.

Ten en cuenta que si sigues nuestro batchcooking, el resto de días de la semana te será más fácil elaborar los platos.

COCINAMOS CONTIGO

del 28 de septiembre al 4 de octubre
de 2020

Dejar listas estas preparaciones te llevará alrededor de 1 hora o 1:30 cada día, dependiendo también de las raciones que tengas que dejar listas y de la práctica que tengas en cocina.

Así pues, ¡comenzamos!

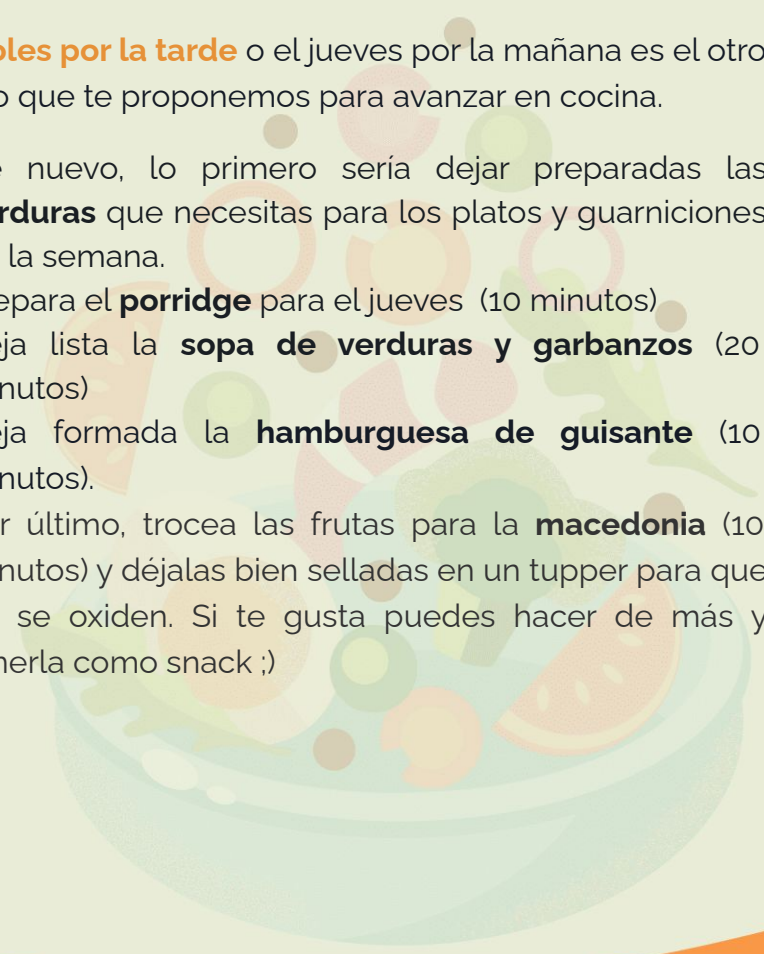
El **domingo**:

- Lo primero de todo sería dejar preparadas las recetas que van al horno. Empieza cortando y preparando las **verduras** que necesitas para los platos y guarniciones de la semana.
 - Te proponemos [esta receta](#) que te ahorrará algo de tiempo en el día a día (1 hora en el horno que puedes aprovechar para ir haciendo otras cosas).
 - O también puedes optar por saltear verduras congeladas o utilizar las verduras que venden en los supermercados ya cortadas y listas para cocinar en apenas 7 minutos en el microondas. Lo que mejor se adapte a tu tiempo disponible y necesidades.
- Asa las **patatas** que necesites para la cena del lunes y la tortilla de patata (35 minutos). Puedes utilizar [esta receta](#).

- Haz la **compota de manzana** (35 minutos)
- Deja preparado la **crema de alubias** para el lunes (10 minutos)
- Prepara el **hummus de piquillo** (4 minutos)
- Forma las **koftas** (5 minutos)

El **miércoles por la tarde** o el jueves por la mañana es el otro momento que te proponemos para avanzar en cocina.

- De nuevo, lo primero sería dejar preparadas las **verduras** que necesitas para los platos y guarniciones de la semana.
- Prepara el **porridge** para el jueves (10 minutos)
- Deja lista la **sopa de verduras y garbanzos** (20 minutos)
- Deja formada la **hamburguesa de guisante** (10 minutos).
- Por último, trocea las frutas para la **macedonia** (10 minutos) y déjalas bien selladas en un tupper para que no se oxiden. Si te gusta puedes hacer de más y tenerla como snack ;)



COCINAMOS CONTIGO

del 28 de septiembre al 4 de octubre
de 2020

Con esta organización verás que comer sano, rico y variado día a día es más fácil y rápido de lo que podías imaginar.

Como siempre te recordamos, la alimentación y el ejercicio son complementarios para tener una vida saludable. Así que no te olvides de planificar un ratito al día para moverte. ;)

Esperamos que disfrutes de la semana y ya sabes que si tienes alguna duda técnica o nutricional puedes [contactar con nosotras](#).

Además, como cada semana, tienes disponible una nueva lección de nuestros cursos de [nutrición infantil](#) impartidos por nuestra compañera Amparo Solaz y los [cursos de cocina](#) de David Guibert.

Esperamos que os gusten y como siempre, estaremos encantadas de resolver vuestras dudas.

¡Corre a echarles un vistazo!

NOTA: En algunos productos no se especifican cantidades porque suelen ser los típicos que podemos tener en la despensa o nevera, como frutos secos, aceites, especias, congelados y algunas verduras como ajo, tomates secos, etc.

Algunas recetas utilizan distintos tipos de bebidas vegetales, tomates, aceitunas, pimientos, frutos secos... Por practicidad y ahorro utiliza la misma en todas, el sabor de la receta no debería variar mucho.

