

# MENÚ VEGETARIANO

del 2 al 8 de noviembre de 2020



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<u>Porridge de avena con kiwi y pistachos</u>	<u>Bol de yogur con crema de cacahuete y caqui</u>	<u>Tostada de queso fresco, tomate y atún</u>	<u>Batido de avena y plátano con cacahuets</u>	<u>Tostadas con revuelto de queso fresco</u>	<u>Porridge de avena con granada, kiwi y anacardos</u>	<u>Bizcochito de chocolate en taza</u>
<u>Tallarines con salsa de champiñones y tofu a la plancha con aguacate</u>	<u>Soja texturizada estilo griego con patatas gajo y verduras al horno estilo pisto</u>	<u>Arroz salteado con verduras y tofu</u>	<u>Sopa mexicana y huevos a la plancha con champiñones salteados</u>	<u>Ensalada de tomate con aliño de tomillo y lentejas con verduras</u>	<u>Ensalada italiana con mozzarella y tortilla de patata</u>	<u>Tabla de hummus de sabores con crudités y coles de Bruselas con bechamel</u>
<u>Macedonia de frutas de temporada</u>	<u>Frutos secos con yogur natural</u>	<u>Macedonia</u>	<u>Yogur natural con frutos secos</u>	<u>Fruta fresca con queso fresco batido</u>	<u>Brochetas de fruta con chocolate</u>	<u>Queso fresco batido con fruta y frutos secos</u>
<u>Hamburguesa de alubias con berenjena a la plancha y ensalada</u>	<u>Revuelto de alcachofas</u>	<u>Crema de espárragos blancos con garbanzos al curry</u>	<u>Salteado de remolacha con patatas y tofu</u>	<u>Soja texturizada en salsa con patatas y ensalada sencilla</u>	<u>Ensalada con aliño oriental de mandarina y tacos de tofu con toque picante</u>	<u>Seitán encebollada</u>



# LISTA DE LA COMPRA

del 2 al 8 de noviembre de 2020

## Cereales

- arroz integral cocido 100 g.
- avena 170 g.
- harina de espelta integral 20 g.
- harina de trigo blanca 35 g.
- pan integral 160 g.
- pan rallado integral 10 g.
- tallarines 50 g.

## Espicias y aliños

- aceite de coco
- aceite de oliva virgen extra
- ajo en polvo
- albahaca
- canela
- chile
- cilantro
- comino
- curry
- jengibre
- laurel
- nuez moscada
- orégano
- perejil
- pimentón
- pimienta
- sal yodada
- salsa de soja
- sazonador sabor "pollo"
- tahini

- tomillo
- vinagre
- vinagre de manzana

## Frutas

- aguacate 1
- caqui 1
- fresa congelada o fruta de temporada jugosa 225 g.
- fruta 2 pieza
- granada 1
- kiwi 3
- lima 1
- mandarina 3
- manzana 1
- plátano 3

## Frutos secos y semillas

- anacardo
- cacahuete
- crema de cacahuete
- nueces
- pistacho
- semillas de sésamo

## Huevos

- huevo 6

## Legumbres

- alubia cocida 180 g.
- garbanzo cocido 400 g.
- lenteja cocida 150 g.
- soja texturizada 175 g.
- tofu 675 g.

## Lácteos y bebidas vegetales

- bebida de soja 20 ml.
- leche 640 ml.
- mantequilla 10 g.
- queso fresco 120 g.
- queso fresco batido 250 g.
- queso mozzarella 60 g.
- yogur natural 5

## Otros

- aceituna negra 35 g.
- azúcar 5 g.
- cacao puro 15 g.
- esencia de vainilla 5 gotas
- levadura
- maíz dulce 100 g.
- patata cocida 135 g.
- tomate triturado 105 g.
- tortilla de maíz 2
- zumo de limón 5 ml.

## Proteínas

- seitán 125 g.

## Verduras, hortalizas y tubérculos

- ajo 15 g.
- alcachofa 125 g.
- berenjena 150 g.
- calabacín 50 g.
- cebolla 475 g.
- cebolla dulce 55 g.
- champiñón 350 g.
- coles de Bruselas 200 g.
- espinaca 30 g.
- espárrago blanco 100 g.
- guisante congelado 50 g.
- lechuga 265 g.
- patata 300 g.
- patata asada 175 g.
- pepino 50 g.
- pimiento rojo 125 g.
- pimiento verde 75 g.
- pimientos del piquillo 70 g.
- puerro 125 g.
- remolacha cocida 175 g.
- tomate 800 g.
- zanahoria 235 g.



# COCINAMOS CONTIGO

del 2 al 8 de noviembre de 2020

Te animamos a que eches un vistazo al menú vegano. Con tu suscripción tienes disponibles todos los menús que publicamos cada semana.

Elige el que quieras o incluso combina recetas de ambos a tu gusto. ¡Verás que muchos platos te pueden sorprender y quizá te decidas a probar alguno de ellos! Si lo haces cuéntanos y etiquétanos en RRSS en [@micocina.real](https://www.instagram.com/micocina.real).

Para la cena del sábado te proponemos una sencilla **ensalada de lechuga y tomate** a la que le damos un toque diferente con un delicioso **aliño oriental de mandarina** y unos ricos **tacos de tofu con toque picante**.

La comida del domingo para que disfrutes en familia es una preciosa **tabla de hummus de sabores** con **crudités** de verdura, rica y vistosa, a la que acompañan unas **coles de Bruselas con bechamel**, sin duda una forma suave y reconfortante de tomar esta verdura.

¿Te apetece aprender a cocinar algún plato que aún no hemos propuesto? [Escríbenos](#), estaremos encantadas de leer tus sugerencias ;)

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!

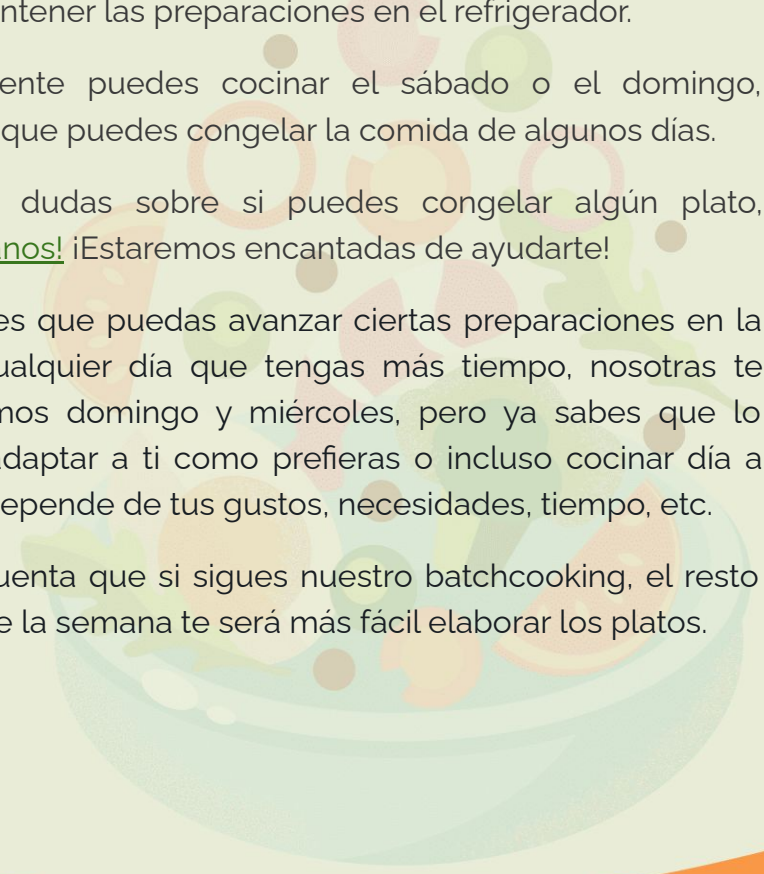
**Te recomendamos que el domingo y el miércoles o jueves**, es decir, dos días por semana, **saques un rato para cocinar** y luego mantener las preparaciones en el refrigerador.

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 2 al 8 de noviembre 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.

- Deja listos la **hamburguesa de alubias y el porridge** para el desayuno del lunes.
- Trocea las frutas para la **macedonia** y déjalas bien selladas en un tupper para que no se oxiden. Si te gusta puedes hacer de más y tenerla como snack ;)
- Si quieres también puedes dejar listas las **salsas** para el lunes.

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 la **crema de espárragos blancos** y la **sopa mexicana**.
- Haz los **garbanzos al curry**.
- Prepara las **lentejas con verduras**.

Como ves, con un poquito de organización y preparación previa, seguir los menús es muy rápido y sencillo en el día a día.

# COCINAMOS CONTIGO

del 2 al 8 de noviembre 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](#). ¡Cada semana añadiremos nuevo material y estamos seguras de que te va a encantar y a resultar súper útil!

Tenemos cursos de [nutrición infantil](#) impartidos por nuestra compañera Amparo Solaz, [cursos de nutrición y salud](#) de la mano de Sergio Calderón, [curso de alimentación vegetariana](#) con Eva García y los [cursos de cocina](#) de David Guibert.

Esperamos que os gusten y como siempre, estaremos encantadas de resolver vuestras dudas a través de la plataforma mediante el [formulario de soporte](#) y también en nuestras RRSS.

¡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.

