

# MENÚ SALUDABLE

## VEGETARIANO





## LOS MENÚS

Estos menús no son equiparables a una dieta personalizada ya que para ello necesitaríamos saber más de ti para poder adecuarla a tus características y condiciones de salud.

Las planificaciones son de lunes a viernes para que el fin de semana puedas hacer tus recetas favoritas.

## LAS RECETAS

Las recetas son muy fáciles y divertidas. Así que no tienes excusa para probarlas.

## CAMBIAR ALIMENTOS

Si tienes una **alergia o intolerancia** o bien si no encuentras o no tienes disponibilidad de comprar algún alimento, puedes cambiarlo por otro similar.

## LA LISTA DE LA COMPRA

Te facilitamos la lista de la compra. Aún así te dejamos unos espacios por si quieres rellenar con otros alimentos que necesites para los desayunos, meriendas y fin de semana.





## ALERGIAS O INTOLERANCIAS

En caso de que padezcas de una alergia o intolerancia, a continuación te indicamos los colores que asignamos a cada alérgenos para que puedas detectarlos en cada receta acompañados de un texto que te indicará cómo reemplazarlos.



Gluten



Crustáceos



Huevos



Pescados



Cacahuets



Soja



Lácteos



Frutos de  
cáscara



Apio



Mostaza



Sésamo



Dióxido de  
azufre y  
sulfitos



Moluscos



Altramuces

# SEMANA SALUDABLE PARA VEGETARIANOS

## Semana Saludable para vegetarianos

|           | COMIDA                                                                  | CENA                                                             |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| LUNES     | Ensalada de espinacas, naranja y champiñones<br>Hamburguesa de lentejas | Gazpacho de aguacate<br>Brochetas de queso feta                  |
| MARTES    | Tallarines salteados con verduras                                       | Ensalada thai                                                    |
| MIÉRCOLES | Ensalada de garbanzos, espinacas y nueces                               | Brócoli salteado con limón y sésamo<br>Tortilla de finas hierbas |
| JUEVES    | Escalivada con patata y huevo                                           | Salteado de verduras con tofu y anacardos                        |
| VIERNES   | Judías verdes a la boloñesa                                             | Socca                                                            |



## MENÚ SALUDABLE PARA VEGETARIANOS

### VERDURAS Y HORTALIZAS

- ☐ 1 Berenjena
- ☐ 1 Brócoli
- ☐ 3 Cebollas
- ☐ 4 Zanahorias
- ☐ 2 Calabacines
- ☐ 13 Tomates cherry
- ☐ Rúcula
- ☐ 1 Pimiento verde
- ☐ 1 Pimiento rojo
- ☐ 100 g Espinacas
- ☐ 4 Champiñones
- ☐ 2 Pepinos
- ☐ 1 Patata
- ☐ 1 Apio

### FRUTAS

- ☐ 1 Limón
- ☐ 1 Aguacate
- ☐ 1 Naranja
- ☐ 90 g Aceitunas negras

### LEGUMBRES Y DERIVADOS

- ☐ 80 g Lentejas
- ☐ 80 g Garbanzos
- ☐ 80 g Judías verdes
- ☐ 100 g Soja texturizada
- ☐ 100 g Tofu
- ☐ 125 g Harina de garbanzos
- ☐ 15 g Cacahuetes

### LÁCTEOS Y HUEVOS

- ☐ 3 Huevos
- ☐ 1 Bolita de Queso mozzarella
- ☐ 60 g Queso feta

### FRUTOS SECOS

- ☐ 15 g Anacardos
- ☐ 15 g Nueces

### CEREALES Y SEMILLAS

- ☐ 70 g Tallarines integrales
- ☐ 10 g Pan integral
- ☐ Semillas de sésamo

### CONDIMENTOS Y SALSAS

- ☐ Sal
- ☐ Aceite de oliva virgen extra
- ☐ Tomate triturado nat.
- ☐ Pimienta
- ☐ Perejil
- ☐ Albahaca
- ☐ Cilantro
- ☐ Vinagre de manzana
- ☐ Aceite de sésamo
- ☐ Salsa de soja
- ☐ 1 Cabeza de ajo



# ENSALADA DE ESPINACAS HAMBURGUESA DE LENTEJAS

MINUTOS



15 min



1 PERSONA

## INGREDIENTES

### Para la ensalada:

- ☐ 50 g Espinacas
- ☐ 4 Champiñones
- ☐ 1 Naranja
- ☐ Aceite de oliva
- ☐ Sal
- ☐ Pimienta

### Para la hamburguesa:

- ☐ 80 g Lentejas
- ☐ ½ Cebolla
- ☐ 1 Zanahoria
- ☐ Perejil
- ☐ Sal
- ☐ Aceite de oliva

## ELABORACIÓN

### Para la ensalada:

Lavamos las espinacas y las escurrimos bien.

Por otro lado, limpiamos los champiñones con un paño húmedo y los laminamos. Retiramos la piel de la naranja y la troceamos en pequeños gajos.

Por último, mezclamos los ingredientes en un bol o plato hondo y aliñamos al momento de servir con aceite de oliva, sal y pimienta.

### Para la hamburguesa:

En primer lugar, si utilizamos lentejas secas, tendremos que ponerlas a remojo toda la noche y cocerlas hasta que estén tiernas. Si utilizamos lentejas cocidas en conserva, simplemente las enjuagamos bien con agua. (Recuerda que las legumbres en conserva son siempre una buena alternativa).

Una vez listas, las pasamos por el pasapurés hasta conseguir una masa.

A continuación, pelamos la zanahoria y la cebolla y las cortamos muy finas. Picamos también muy finito el perejil y lo añadimos con las verduras a la masa de lentejas. Con ayuda de una espátula, removemos bien hasta que se integren todos los ingredientes.

Por último, con las manos bien lavadas, formamos la hamburguesa y la cocinamos por ambas partes en una sartén caliente con aceite de oliva.

ALÉRGENOS



SULFITOS

Asegúrate que en el etiquetado  
nutricional de las lentejas no hay sulfitos



# GAZPACHO DE AGUACATE BROCHETAS DE QUESO FETA

MINUTOS



15 min



1 PERSONA

## INGREDIENTES

### Para el gazpacho:

- ☐ ½ Aguacate
- ☐ ¼ Calabacín
- ☐ ½ Pepino
- ☐ ¼ Pimiento verde
- ☐ 10 g Pan integral
- ☐ 1 Diente de ajo
- ☐ 5 ml Aceite de oliva
- ☐ 5 ml Vinagre
- ☐ Cilantro
- ☐ Sal
- ☐ Pimienta

### Para las brochetas:

- ☐ 5 Tomates cherry
- ☐ ½ Pepino
- ☐ 60 g Queso feta
- ☐ ½ Cebolla
- ☐ Sal
- ☐ Aceite de oliva

## ELABORACIÓN

### Para el gazpacho:

En primer lugar, cortamos el aguacates por la mitad, retiramos el hueso, lo pelamos y troceamos.

Por otro lado, limpiamos bien las verduras, pelamos el pepino y el diente de ajo y los troceamos junto con el calabacín y el pimiento. Los añadimos a la batidora.

Seguidamente, picamos cilantro, sazonamos con sal y pimienta, un chorrito de agua, vinagre y trituramos a máxima potencia hasta obtener una crema.

Si queda muy espeso podemos añadir un poco de agua y rectificar de sal y pimienta.

### Para las brochetas:

Lavamos y cortamos las verduras en forma de dados de tamaño similar. Hacemos lo mismo con el queso feta, lo colocamos en una brocheta de forma intercalada y lo condimentamos con un chorrito de aceite de oliva extra virgen y una pizca de sal.

Por último, servimos las brochetas acompañando al gazpacho.

ALÉRGENOS



# TALLARINES SALTEADOS CON VERDURAS

MINUTOS



20 min



1 PERSONA

## INGREDIENTES

- ☐ 70 g Tallarines integrales
- ☐ 1/4 Berenjena
- ☐ 1 Zanahoria
- ☐ 1/4 Calabacín
- ☐ 1/4 Cebolla
- ☐ Aceite de oliva
- ☐ Salsa de soja

## ELABORACIÓN

Lo primero será poner a cocer los tallarines en abundante agua hirviendo, el tiempo que indique el fabricante. Mientras se cuece la pasta, lavamos y cortamos las verduras en brunoise.

A continuación, salteamos las verduras en una sartén caliente con aceite de oliva.

Una vez cocidos los tallarines, los añadimos a la sartén junto a las verduras y salteamos de nuevo.

Por último, para darle un toque oriental, añadimos una cucharada de salsa de soja y mezclamos antes de servir.

ALÉRGENOS





# ENSALADA THAI

MINUTOS



10 min



1 PERSONA

## INGREDIENTES

- ☐ ½ Calabacín
- ☐ 1 Pepino
- ☐ 1 Zanahoria
- ☐ 15 g Cacahuetes
- ☐ Aceite de sésamo (o aceite de oliva)
- ☐ Salsa de soja
- ☐ Cilantro

## ELABORACIÓN

Para empezar, si utilizamos garbanzos secos, tendremos que ponerlos a remojo toda la noche y cocerlos hasta que estén tiernos. Si utilizamos garbanzos cocidos en conserva, simplemente los enjuagamos bien con agua.

A continuación, lavamos bien las verduras y cortamos los tomates cherry, las nueces y las aceitunas negras por la mitad.

Picamos muy finitas las espinacas y la cebolla.

Por último, servimos en un bol los garbanzos y el picadillo junto con las aceitunas negras, los tomates cherry y las nueces. Mezclamos bien y aliñamos en el momento de servir con aceite de oliva y sal.

ALÉRGENOS



CACAHUETES



SOJA



GRANOS DE  
SÉSAMO

# ENSALADA DE GARBANZOS, ESPINACAS Y NUECES

MINUTOS



20 min



1 PERSONA

## INGREDIENTES

- ☐ 80 g Garbanzos
- ☐ 50 g Espinacas
- ☐ ½ Cebolla
- ☐ 5 Tomates cherry
- ☐ 30 g Aceitunas negras
- ☐ 15 g Nueces
- ☐ Aceite de oliva
- ☐ Sal

## ELABORACIÓN

Para empezar, si utilizamos garbanzos secos, tendremos que ponerlos a remojo toda la noche y cocerlos hasta que estén tiernos. Si utilizamos garbanzos cocidos en conserva, simplemente los enjuagamos bien con agua.

A continuación, lavamos bien las verduras y cortamos los tomates cherry, las nueces y las aceitunas negras por la mitad.

Picamos muy finitas las espinacas y la cebolla.

Por último, servimos en un bol los garbanzos y el picadillo junto con las aceitunas negras, los tomates cherry y las nueces. Mezclamos bien y aliñamos en el momento de servir con aceite de oliva y sal.

ALÉRGENOS



Asegúrate que en el etiquetado nutricional de los garbanzos no hay sulfitos



# ESCALIVADA CON PATATA Y HUEVO

MINUTOS



20 min



1 PERSONA

## INGREDIENTES

- ☐ 1/2 Berenjena
- ☐ 1/4 Pimiento rojo
- ☐ 1/4 Cebolla
- ☐ 1 Patata
- ☐ 30 g Aceitunas negras
- ☐ 1 Huevo
- ☐ Sal
- ☐ Aceite de oliva

## ELABORACIÓN

Primero, lavamos bien las verduras, las cortamos en tiras y las colocamos sobre la bandeja del horno bien separadas. Lavamos y pelamos la patata, la cortamos en láminas y la colocamos en la misma bandeja. Rociamos con un chorrito de aceite de oliva y horneamos.

Mientras, en un cazo con agua hirviendo cocemos el huevo durante 12 minutos.

Una vez pasado el tiempo de hornear, colocamos la berenjena y el pimiento como base de nuestro plato, seguidamente la patata y la cebolla.

Por último, añadimos el huevo cocido cortado en rodajas y las aceitunas. Aliñamos con un chorrito de aceite de oliva, vinagre, sal y servimos.

ALÉRGENOS



HUEVOS



# BRÓCOLI CON LIMÓN Y SÉSAMO

## TORTILLA DE FINAS HIERBAS

MINUTOS



10 min



1 PERSONA

### INGREDIENTES

#### Para el brócoli:

- ☐ ½ Brócoli
- ☐ 1 Diente de ajo
- ☐ Aceite de oliva virgen extra
- ☐ Ralladura de limón
- ☐ 10 g Semillas de sésamo
- ☐ Sal

#### Para la tortilla:

- ☐ 2 Huevos
- ☐ Perejil
- ☐ Albahaca
- ☐ Aceite de oliva virgen extra
- ☐ Pimienta
- ☐ Sal

### ELABORACIÓN

#### Para el brócoli:

En primer lugar, cocinamos el brócoli al vapor durante 5 minutos.

A continuación, pelamos y picamos el ajo en láminas y en una sartén caliente con aceite de oliva, salteamos el brócoli con el ajo.

Por último, añadimos la ralladura de limón (sin la parte blanca) y espolvoreamos unas semillas de sésamo.

#### Para la tortilla:

En un bol, batimos los huevos. Condimentamos con especias y hierbas al gusto y lo añadimos en una sartén caliente con aceite de oliva, dejando que se haga la tortilla por los dos lados.

ALÉRGENOS



HUEVOS



GRANOS DE  
SÉSAMO



# SALTEADO DE VERDURAS CON TOFU Y ANACARDOS

MINUTOS



15 min



1 PERSONA

## INGREDIENTES

- ☐ 100 g Tofu
- ☐ 15 g Anacardos
- ☐ 1/4 Cebolla
- ☐ 1 Zanahoria
- ☐ 1/4 Berenjena
- ☐ 1/4 Calabacín
- ☐ Aceite de oliva
- ☐ Salsa de soja

## ELABORACIÓN

Primero cortamos el tofu en taquitos y reservamos. A continuación pelamos y picamos los ajos.

Después lavamos y cortamos en juliana las verduras.

En una sartén caliente con aceite de oliva, salteamos las verduras y el ajo picado.

A continuación, añadimos las piezas de tofu, los anacardos y dejamos cocer unos minutos hasta que esté prácticamente hecho.

Finalizamos añadiendo un chorro de salsa de soja y cocemos un minutos más.

ALÉRGENOS



SOJA



FRUTOS DE CÁSCARA

# JUDÍAS VERDES A LA BOLOÑESA

MINUTOS



20 min



1 PERSONA

## INGREDIENTES

- ☐ 80 g Judías verdes
- ☐ 100 g de Soja texturizada
- ☐ 1 Zanahoria
- ☐ ½ Apio
- ☐ Tomate triturado natural
- ☐ 1 Diente de ajo
- ☐ Aceite de oliva
- ☐ Sal

## ELABORACIÓN

Primero, hidratamos la soja texturizada durante 20 minutos aproximadamente.

Mientras tanto, cortamos en brunoise la zanahoria y el apio. Una vez listas las verduras, las añadimos en una sartén caliente con un chorrito de aceite de oliva y un diente ajo.

Apenas las verduras estén doradas, añadimos la soja texturizada y salteamos unos minutos.

A continuación, vertemos el tomate triturado, una pizca de sal y si es necesario una cucharadita de panela para eliminar la acidez del tomate. Dejamos que se cocine durante 10-15 minutos.

Por último, servimos las judías verdes y la boloñesa por encima.

ALÉRGENOS



Asegúrate que en el etiquetado nutricional de las judías no hay sulfitos



# SOCCA

MINUTOS



15 min



1 PERSONA

## INGREDIENTES

### Para la masa:

- ☐ 125 g Harina de garbanzos
- ☐ 125 ml Agua
- ☐ 10 ml Aceite de oliva
- ☐ Sal y pimienta

### Para el relleno:

- ☐ 50 g Rúcula
- ☐ 1/2 Bolita de queso mozzarella
- ☐ 30 g Aceitunas negras
- ☐ 3 Tomates cherry

## ELABORACIÓN

En primer lugar, vertemos en un bol todos los ingredientes de la masa y mezclamos con ayuda de una varilla hasta obtener una masa uniforme.

A continuación, calentamos una sartén antiadherente con unas gotitas de aceite de oliva y cocinamos las socca por ambas caras como si fueran un creppe.

Mientras tanto, cortamos el queso en láminas, las aceitunas y los tomates cherry en trozos pequeños.

Cuando estén listas las soccas, colocamos por encima los ingredientes previamente cortados al gusto y aliñamos con aceite de oliva, sal y pimienta.

ALÉRGENOS



LÁCTEOS







## ALGUNAS IDEAS PARA AHORRAR TIEMPO

Queremos que estés el menor tiempo en la cocina y que realmente disfrutes de las cosas que más te gustan

Por eso te proponemos una serie de preparaciones que puedes hacer el fin de semana y de esta manera ahorrar tiempo entre semana.

### VERDURAS

Ahorrarás mucho tiempo si haces una gran fuente de verduras al horno o bien salteadas. Puedes refrigerarlas y te durarán 3 días en la nevera o bien puedes congelarlas en bolsas individuales y así tendrás para cuando las vayas necesitando.

### LEGUMBRES

Si no dispones de mucho tiempo siempre puedes comprarlas cocidas ya, pero recuerda que tendrás que lavarlas antes de consumirlas.

### CREMAS

Puedes preparar más cantidad, congelarla y utilizarla los días de la semana que dispongas de menos tiempo.



