



**RECETARIO
SALUDABLE
DE
BIOLIBERE**

Tu compra diaria es un voto. Un voto que hasta ahora quizás financiaba cadenas de frío intercontinentales y una huella ecológica que ahoga el futuro. ¿Y si ese mismo acto cotidiano pudiera nutrir algo distinto?

Biolíbere lo formamos un grupo de personas que hace años creamos un supermercado cooperativo sin ánimo de lucro.

En Biolíbere convertimos el carro de la compra en herramienta de transformación. Pensamos que cada tomate, cada huevo, cada legumbre en nuestra despensa debe cumplir dos condiciones: alimentar cuerpos sin envenenar tierras, y fortalecer economías locales en vez de empresas multinacionales.

Comer bien no debe ser un lujo sino un acto de coherencia. A continuación encontrarás un recetario saludable compuesto por productos de nuestro supermercado. Esperamos que te guste.

LEYENDA



SIN GLUTEN



**RÁPIDA
Y FÁCIL**



VEGETARIANA

ENSALADA DE CANÓNIGOS



**1 Bolsa de canónigos.
6-8 Tomatitos cherry
80 gr. de queso azul.
30 gr. de piñones.
Vinagre balsámico de
frambuesa.
Aceite de oliva.
Sal**

Preparación

- 1** Salar y regar con aceite de oliva los canónigos Partir por la mitad 6 tomates cherry y colocarlos encima.
- 2** Desmenuzar el queso azul y repartirlo por la ensalada al igual que los piñones.
- 3** Decorar con el vinagre.

BONIATO CON RICOTA, ALBAHACA Y TOMATE SECO



Boniatto
Queso Grana Padano (o cualquier queso curado)
Queso ricotta
Tomates secos
Albahaca fresca
Pimienta negra
Sal
AOVE

Preparación

- 1** Mete el boniato al horno a 200°C durante 20 minutos.
- 2** Cuando lo tengas listo ábrelo y ponle sal.
- 3** Añade una cucharada de queso ricotta y un poco más de sal.
- 4** Mézclalo todo.
- 5** Corta un tomate seco y añádelo por encima.
- 6** Haz lo mismo con las hojas de albahaca fresca.
- 7** Ralla un poco de queso Grana Padano y repártelo junto a un toque de pimienta negra.
- 8** Termina con un chorrito de aceite de oliva virgen extra ¡y lo tienes!

DIP DE CHUCRUT



200 gr. de yogurt griego (se puede reemplazar con mayonesa, crema agria o queso crema)

150 gr. de chucrut

Sal y pimienta al gusto

Aceite de oliva para servir

Al gusto hierbas frescas como eneldo, perejil o cebollín, ajo, semillas, pimienta de colores, nueces tostadas, etc.

Preparación

- 1** Procesar o licuar el yogurt con el chucrut y condimentos hasta que se integre
- 2** Añadir un poco de aceite de oliva para servirlo y más de chucrut por encima.
- 3** Queda delicioso con pan, tostadas, sandwiches, o para acompañar verduras como zanahoria, pepino o pimentón; así como aderezo para ensaladas

ARROZ INTEGRAL CON POLLO Y CALABAZA ASADA

1/2 Calabaza alargada
2 Pechugas de pollo
fileteadas y a tiras
1 Tarrina arroz integral
basmati
Sal
Aceite de oliva
Salsa de soja

Preparación

- 1 Meter el pollo sobre la calabaza con aceite y sal en el horno a 200 grados durante 25 minutos.
- 2 Sacar del horno, cortar chiquitín y poner en el plato y meter el arroz basmati en el microondas 2 minutos.
- 3 Servir junto al arroz y añadir salsa de soja al gusto, remover y a disfrutar.



GALLETAS DE AVENA CON TAHINI



120 g de copos de avena finos
una pizca de sal
1 cucharadita de canela
40 g de tahini
40 g de aceite de coco o
mantequilla derretida
80 ml de sirope de arce
1 puñado de pasas, frutos secos
o chips de chocolate.

Preparación

- 1** Precalienta el horno a 180 grados.
- 2** En un bol mezcla los copos, la levadura para repostería, la sal y la canela.
- 3** En una olla pequeña calienta el tahini con el el aceite y el sirope de arce a fuego bajo hasta conseguir una mezcla homogénea y deja enfriar un ratito.
- 4** Añade la mezcla líquida a la seca y mezcla bien. Añade las pasas, frutos secos o el chocolate, si lo vas a usar (cuidado que no se derrita).
- 5** Deja enfriar 15 minutos en la nevera.
- 6** Forra una bandeja para el horno con papel vegetal o unta con un poco de aceite.
- 7** Con ayuda de una cucharada coloca bolas de masa sobre la bandeja y aplasta con las manos mojadas con agua para formar galletas.
- 8** Hornea 10-12 minutos y deja enfriar completamente antes de sacar de la bandeja; si no se pueden romper, ya que son frágiles.

ESPIRALES DE GUISANTE CON BOLONESA VEGANA



**Paquete de espirales de
guisantes**
**Lata de boloñesa vegana
preparada**

Preparación

- 1** Hervir los espirales según las indicaciones del paquete
- 2** En una paella calentar la salsa, finalmente añadir las espirales e integrarlo todo.



PANCAKES DE AMARANTO



- 1 taza de harina de amaranto**
- 2 cucharadas de azúcar o edulcorante**
- 2 cucharaditas de levadura en polvo**
- 1/2 cucharadita de sal**
- 1 taza de leche**
- 1 huevo**
- 2 cucharadas de aceite de coco o mantequilla derretida**
- 1 cucharadita de extracto de vainilla**

Preparación

- 1** Mezcla la harina de amaranto, el azúcar o edulcorante, la levadura en polvo y la sal en un tazón grande.
- 2** En otro tazón, bate el huevo, la leche, el aceite de coco o mantequilla derretida y el extracto de vainilla hasta que estén bien combinados.
- 3** Añade los ingredientes húmedos a los ingredientes secos y mezcla hasta que estén bien combinados. Deja reposar la mezcla durante unos minutos.
- 4** Calienta una sartén antiadherente a fuego medio y rocía un poco de aceite o mantequilla. Usando una cucharada sopera, vierte una porción de la mezcla en la sartén.
- 5** Cocina los pancakes hasta que se formen burbujas en la superficie y luego dales la vuelta para cocinar el otro lado.
- 6** Sirve tus tortitas de amaranto calientes con tu mermelada, jarabe de arce u otros toppings de tu elección.

FRESAS CON SIROPE DE VINAGRE DE MANZANA



250 gr. fresas

300 ml. agua

80 gr. azúcar

3 cucharadas vinagre de manzana

Preparación

- 1** Enjuagar bien las fresas, secar con papel de cocina, quitar el rabito, y cortar en trozos pequeños. Reservar en un bol.
- 2** Poner en una sartén el agua y el azúcar, y cocinar a fuego lento hasta que empiece a coger ligeramente una textura de caramelo blanco.
- 3** Añadir el vinagre, mezclar bien, y cocinar a fuego lento hasta formar el sirope (más líquido o espeso según gustos).
- 4** Dejar atemperar, verter en el bol de las fresas, mezclar, y dejar reposar hasta que enfríe, moviendo de vez en cuando.
- 5** Poner en vasitos o en cuencos, y servir.

ENSALADA DE QUINOA ROJA CON POLLO Y VEGETALES



- 1 taza de quinoa roja**
- 2 tazas de agua o caldo de verduras**
- 1 pechuga de pollo**
- ½ pimiento rojo**
- ½ zanahoria**
- ½ aguacate**
- ¼ de taza de almendras o nueces**
- 2 cucharadas de aceite de oliva**
- 1 cucharada de jugo de limón**
- ½ cucharadita de comino**
- Sal y pimienta al gusto**

Preparación

1

Cocina la quinoa: Enjuégala bajo el grifo para quitar el amargor. En una olla, hierva 2 tazas de agua o caldo, agrega la quinoa y cocina a fuego medio por 15 minutos o hasta que absorba el líquido. Apaga el fuego y deja reposar 5 minutos. Esponja con un tenedor.

2

Cocina el pollo: Salpimenta la pechuga, cocínala a la plancha con un poco de aceite de oliva hasta que esté dorada y bien cocida. Luego córtala en tiras o cubos.

3

Prepara los vegetales. Corta y prepara los ingredientes. El pimiento y el aguacate en dados; y la zanahoria, rallada.

4

Ensamblaje: En un tazón grande, mezcla la quinoa con los vegetales y las almendras/nueces. Agrega el pollo.

5

Aderezo: En un recipiente pequeño, mezcla el aceite de oliva, jugo de limón, comino, sal y pimienta. Vierte sobre la ensalada y mezcla bien.

SOPA PROVENZAL CON ALBONDIGAS



4 zanahorias
1 patata grande
120 gr de guisantes
400 gr de carne picada
1 diente de ajo
½ cebolla
1 litro de caldo de huesos
Un poco de perejil
AOVE

Preparación

- 1** Troceamos muy finito el ajo, la media cebolla y el perejil. Todo ello se lo añadimos a la carne picada junto con sal y pimienta y mezclamos bien.
- 2** Luego haremos pequeñas bolitas de carne, cuanto más pequeñas más bonitas quedarán en el plato.
- 3** Con ellas hechas es el turno de poner en una sartén 3 cucharadas de aceite y freír las bolitas vuelta y vuelta (no es necesario freírlas mucho ya que se terminarán de cocinar con la sopa) y las reservamos.
- 4** En el mismo aceite donde hemos frito las bolitas de carne echaremos troceadas a daditos las zanahorias y la patata junto a los guisantes, lo mezclaremos y lo tendremos a fuego medio, con cuidado de que no se queme, unos 7/8 minutos.
- 5** Pasado este tiempo echamos el litro de caldo de huesos, lo llevamos a ebullición, añadimos las bolitas de carne que teníamos reservadas y lo dejaremos cocinar durante 15 minutos y listo ¡A comer!

JENGIBRE FRESCO CON MIEL



500 gramos de raíz de jengibre
1 taza y 1/2 (350 ml) de agua
1 taza y 1/2 (510 gramos) de miel

Preparación

- 1** Puedes dejar la piel del jengibre, pero tendrás que limpiar bien la raíz para quitar toda la suciedad. Si lo vas a pelar, la forma más sencilla es con una cuchara. Simplemente raspa la cáscara.
- 2** Corta el jengibre en rodajas finas. Esto es mejor si las rodajas no son gruesas.
- 3** Coloca las rodajas en una olla y agrega el agua y la miel. Coloca la olla en el fuego y ve removiendo a fuego medio hasta que la miel se disuelva. Reduce el fuego, tapa la olla y cocina a fuego lento durante 30 minutos.
- 4** Retira la tapa y continúa cocinando a fuego lento durante otros 30 minutos.
- 5** Saca un trozo y pincha con un tenedor. Si el tenedor pasa fácilmente, el jengibre está listo. Si aún está duro, tendrá que hervir a fuego lento más tiempo, hasta que pueda perforarse.
- 6** Cuela el jengibre en una jarra, agitando hasta que se elimine todo el exceso de líquido. Guarda el jarabe de jengibre en un frasco, en la nevera, para otros usos.
- 7** Coloca lentamente las rodajas de jengibre en una rejilla para enfriar sobre una bandeja de horno; también puedes colocarlas directamente sobre papel de horno. Deja el jengibre confitado en la rejilla durante un mínimo de 12 horas.
- 8** Conservar en un recipiente cerrado en la nevera y disfrutar.

TOCINO SATINADO CON CALÇOTS Y CALAMARES



**4 trozos de tocino curado de 80 g
cada uno y de 1,5 cm de grosor**
500 ml de caldo de ave
20 g de azúcar
100 ml de vino tinto
25 ml de brandy
**50 g de zanahoria cortada
a lonchas**
8 cebollas de platillo peladas
8 calçots

Preparación

1 Poner a cocer 1 h el caldo, el tocino, la zanahoria, el azúcar, el vino, el brandy y las cebollas. Retirar el tocino y las cebollas. Colarlo y reducir el líquido a la mitad. Añadir de nuevo el tocino y las cebollas. Volver a reducir el líquido a la mitad. Reservarlo.

2 Cocer los calçots en la llama, envolverlos en papel de aluminio y hornearlos unos minutos hasta dejarlos cocidos. Una vez tibios, pelarlos y cortarlos a trozos de 5 cm de largo.

3 Limpiar los calamares. Reservar las cabezas y las aletas. Cortar las puntas de los calamares, abrir el cuerpo y cortarlo a rectángulos de 50 g.

4 Hacer cortes poco profundos en la piel de los calamares en forma de rejilla. Saltear los calamares por el lado de los cortes. Dorarlos ligeramente, girarlos y dejar que se enrollen. Calentar los calçots y el caldo con el tocino. Emplatar.

POLLO BANG BANG AL ESTILO JAPONÉS

200-350g de pechuga de pollo
2 cucharadas de vino blanco o sake
Puerro (parte verde)
4 rodajas de jengibre
1/2 pepino
1/2 tomate
1 cucharada y 1/2 de miso
1/2 cucharada de salsa de soja
2 - 3 cucharadas de mirin
1 cucharada de azúcar o miel
1 cucharadita de aceite de sésamo
2-3 cucharadas de semillas de sésamo
Nueces

Preparación

- 1** Saca la pechuga de pollo de la nevera y déjala a temperatura ambiente. Pincha toda la superficie con un tenedor para hacer agujeros.
- 2** Hierve agua en una olla, agrega puerro, jengibre y vino blanco, y deja que hierva nuevamente. Coloca la pechuga de pollo, ponle una tapa y déjala reposar durante unos 30 minutos hasta que se enfríe.
- 3** Desmenuza la pechuga de pollo en tiras finas siguiendo la fibra.
- 4** Corta el pepino en tiras finas y el tomate en trozos de tamaño adecuado para comer.
- 5** En un recipiente hondo, mezcla miso, salsa de soja, mirin, azúcar, aceite de sésamo, semillas de sésamo molidas y nueces trituradas para hacer la salsa.
- 6** Sirve la pechuga de pollo encima del pepino y vierte la salsa por encima.

PIZZA CON ALGA ESPAGUETI DE MAR



PARA LA MASA

Harina integral 500gr

Levadura 20gr

Una pizca de sal

1-2 cucharadas de aceite de oliva

Agua

PARA EL RELLENO

1 cebolla

1 zanahoria

1-2 tomates

100gr de algas espagueti de mar

Sal

Aceite de oliva

Preparación

- 1** Hidratar el alga espagueti de mar en agua
- 2** Rehogar la cebolla, la zanahoria y el alga ya hidratada en la sartén.
- 3** Laminar los tomates con el cuchillo y colocarlos en la masa de pizza aún cruda.
- 4** Añadir la cebolla, zanahoria y algas ya rehogadas encima de los tomates.
- 5** Echar un chorro de aceite de oliva y sal.
- 6** Meter al horno 25-30 min - 200°C.

COL O REPOLLO ASADO CON SALSA DE TAHINI



1/2 col
5-6 ajos
3-4 cucharadas AOVE
1-2 cucharadas tahini
1 cucharada salsa de soja
1/2 cucharada mostaza
1/2 cucharada zumo de limón
1/2 cucharada vinagre (opcional)

Preparación

- 1** Cortamos la col en láminas de unos 2 cms de grosor y ponemos en el horno unos 30 min a 200° junto con los dientes de ajo.
- 2** Batir todos los ingredientes de la salsa. Probar antes de decidir si incorporas el vinagre ya que puede salir demasiado ácida.



QUINOA ROJA CON VERDURAS Y QUESO FETA



1 vaso quinoa roja
1 cebolla
1 zanahoria
1/2 calabacín
8 judías verdes
12 coles de Bruselas
Trozo col lombarda
Especias para verdura
Salsa de soja
Aceite de oliva
Queso feta
Salsa sriracha

Preparación

- 1** Lavamos y ponemos a cocer la quinoa como diga el fabricante.
- 2** Partimos las verduras en trozos un poco grandes.
- 3** Salteamos las verduras en un wok o sartén.
- 4** Las retiramos al dente y las mezclamos con la quinoa.
- 5** Aliñamos con las especias la soja y un chorrito de sriracha.
- 6** Acompañamos con queso feta y hilo de aceite de oliva.

LENTEJAS ROJAS CON CALABIZO



Calabizo 3 unidades

½ cebolla

1 diente de ajo

1 cebollín

½ o 1 zanahoria

1 taza de lentejas rojas

1 patata

½ taza de salsa de tomate

Preparación

- 1** En una olla a fuego medio-alto poner el calabizo cortado en rodajas hasta que se dore y reservar.
- 2** Poner en la olla la media cebolla, el cebollín y el diente de ajo, troceados previamente y añadir la zanahoria rallada. Dejar hasta que esté salteado.
- 3** Añadir las lentejas rojas crudas, dos tazas de sal y una cucharadita de sal. Dejar hervir a fuego lento.
- 4** Una vez las lentejas estén blandas añadir la patata cortada a dados, el calabizo salteado previamente y la salsa de tomate. Dejar hervir unos 20 minutos y listo.

SOPA MISO CON ALGA WAKAME



3 tazas de agua
2 cucharadas de pasta de miso
(blanco o rojo, según prefieras)
1 taza de tofu firme, en cubos
pequeños
1 hoja de alga wakame seca (o 1
cucharadita si es en trocitos)
2 cucharadas de cebollín picado
1 cucharadita de salsa de soja

Preparación

- 1** Hidrata el alga wakame: Si es en hojas grandes, ponla en agua por 5 minutos y córtala en trozos pequeños.
- 2** Hierve el agua en una olla a fuego medio. Agrega el wakame y deja cocinar por 2 minutos.
- 3** Añade el tofu y cocina 2 minutos más.
- 4** Diluye el miso: En un tazón aparte, mezcla la pasta de miso con un poco de agua caliente hasta que se disuelva completamente. Luego agrégala a la sopa.
- 5** No hiervas la sopa después de agregar el miso, solo caliéntala a fuego bajo por 1 minuto.
- 6** Sirve caliente, decora con cebollín y, si quieres, un chorrito de salsa de soja.

CALABACINES RELLENOS



4 calabacines medianos
1 taza de amaranto
1 cebolla grande
2 dientes de ajo
1 tomate maduro
1 zanahoria pequeña
1 taza de champiñones
1 taza de espinacas frescas
Sal y pimienta al gusto
Aceite de oliva
Queso rallado para gratinar

Preparación

- 1** Precalentar el horno a 180°C.
- 2** Lavar y cortar los calabacines por la mitad a lo largo, retirar las semillas y cocinar 10 minutos en agua hirviendo con sal.
- 3** Mientras tanto, cocinar el amaranto según las indicaciones del paquete.
Calentar un poco de aceite de oliva en una sartén y agregar la cebolla, el ajo, el tomate, la zanahoria y los champiñones, todo bien picadito. Cocinar hasta que estén blandos, unos 5 minutos.
- 4**
- 5** Agregar las espinacas y saltear 1 minuto más.
- 6** Mezclar el amaranto con el relleno de verduras y rellenar las mitades de los calabacines con esta mezcla.
- 7** Colocar los calabacines rellenos en una bandeja refractaria para horno y gratinar con queso rallado.
- 8** Hornear 15-20 minutos o hasta que el queso esté dorado y los calabacines estén tiernos.
- 9** Servir caliente.

HAMBURGUESA DE AMARANTO



1/2 taza de amaranto cocido
4 cucharadas de harina de arroz
Sal, pimienta y especias

Podemos agregarle zanahoria rallada u otra verdura en trozos pequeños, pero tengan en cuenta que si agregamos vegetales debemos aumentar también la cantidad de harina de arroz

Preparación

- 1** Dejar en remojo el amaranto unas 6-8 horas antes de cocinarlo para aprovechar mejor sus nutrientes y que se digiera mejor.
- 2** Escurrir el agua del remojo.
- 3** Colocar en una olla, agregar 1 taza de agua hirviendo y cocinar durante 10-15 min o hasta que el agua se haya evaporado y el grano tenga una consistencia pegajosa.
Una vez que este frío, colocar en un bol y agregar los condimentos y la harina de arroz hasta formar una masa maleable pero que se pega un poco en las manos. Para trabajarla mejor, les recomiendo humedecerse las manos con agua fría.
- 4**
- 5** Dividir la masa en tres porciones y armar las hamburguesas del espesor deseado.
- 6** Colocar en una asadera/placa para horno previamente aceitada y llevar a fuego medio (180°) hasta que se doren.

ENSALADA DE FIN DE OTOÑO



100 gr. de acelga al vapor

50 gr. de espinaca

50 gr. de escarola

1 Caqui

1 vaso de zumo de naranja natural

1 cebolleta

1 vasito de Amaranto

1 cucharadita de Gomasio

1 cucharada de AOVE

Preparación

- 1** Hervir amaranto 10 o 15 minutos.
- 2** Mientras, colocar las hojas de la acelga sin penca para que se cocinen al vapor de la cocción.
- 3** Lavar y pelar el resto de ingredientes a modo de ensalada.
- 4** Al terminar la cocción se junta el amaranto con el resto, después de colar el agua que haya sobrado.
- 5** Aliñar y servir.

ENSALADA VERDE CON PATÉ



1 puñado de lechugas frescas variadas (radicchio, hojas de roble, rúcula, achicoria)

1 lámina de paté gordita

½ Cucharadita de semillas de sésamo negro

1 puñado de semillas de calabaza caramelizadas

1 cucharada de maíz en grano

Tomates cherry

1 o 2 cucharadas de AOVE

Vinagre balsámico de frambuesa

Preparación

- 1** En un plato colocar primero las lechugas.
- 2** Coronar con la lámina gordita de paté.
- 3** Salpicar alrededor y por encima con las semillas de calabaza, sésamo negro y maíz.
- 4** Colocar los tomates alrededor.
- 5** Aliñar con el aceite de oliva.
- 6** Rodear la ensalada con el vinagre

ENSALADA DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS



1 manzana
Espárragos trigueros
Vinagre de frambuesa

Preparación

- 1** Pelar la manzana en láminas tipo gajos de naranja.
- 2** Dejar la punta comestible de los espárragos trigueros, de la mitad hacia la punta, lavarlos y hacer láminas con ayuda de un pelador.
- 3** Los espárragos trigueros pueden comerse crudos en ensalada sin necesidad de cocerlos antes.
- 4** Colocar los gajos de manzana y las láminas de espárragos trigueros en un plato.
- 5** Rociar con vinagreta de frambuesa.



ARROZ ROJO CON CALABAZA, CHAMPIÑONES Y NUECES



250 gr. de calabaza
1 pizca de pimienta
75 gr. de nuez pelada
1 pizca de perejil
1 pizca de sal
1 cucharada de aceite de oliva
250 gr. de champiñón
1 cebolleta
125 gr. de arroz rojo

Preparación

- 1** Cuece el arroz con algo más del doble de agua y una pizca de sal durante 20 minutos aproximadamente. Escúrrelo y reserva algo del caldo.
- 2** Limpia bien los champiñones y córtalos en láminas, corta la cebolleta en juliana y pon todo a pochar a fuego lento.
- 3** Pela y corta la calabaza en daditos y agrégala a la sartén.
- 4** Cuando se ablande todo, añade las nueces picadas y el arroz rojo, salpimienta y remueve.
- 5** Pon el caldo del arroz que tenías reservado en el vaso de la batidora, añade un chorrito de aceite de oliva y un poco de sal y bate hasta que emulsione.
- 6** Emplata el arroz con la verdura y salsea con la emulsión de la cocción. Decora con una rama de perejil y sirve.

HUMMUS DE LENTEJAS



**400 gr de lentejas cocidas
(puedes usar de bote)**

Aceite de oliva

1 diente de ajo

Pimentón dulce

Pimentón picante

Comino (en polvo o grano)

Sal

Chorrito de limón

Semillas de sésamo

2 o 3 tortillas de trigo para burritos

Preparación

- 1** Escurre las lentejas con un colador.
- 2** Coloca la mitad de las lentejas en el bote para triturar y añade un ajo pelado, 1/2 cucharadita de comino y algo menos de media de pimentón dulce.
- 3** Añade también dos pellizcos de sal y poquísimos pimentón picante.
- 4** Tritura bien con la batidora hasta conseguir una textura cremosa. Después, añade los otros 200 gr de lentejas y vuelve a triturar hasta conseguir una crema homogénea.
- 5** Añade un chorro largo de aceite de oliva (suelo contar hasta 3-4 segundos).
- 6** Corrige el sabor añadiendo otro toque de pimentón dulce y corrige la textura con un chorro muy pequeño de agua. Esto es opcional. Si la textura te gusta tal cual queda, no tienes por qué añadir agua.
- 7** Vuelca la mezcla en un plato y decora con aceite de oliva, pimentón dulce y semillas de sésamo, si lo deseas.
- 8** Si quieres hacer los triángulos de maíz también, solo tienes que cortar las tortillas de trigo en triángulos (yo lo voy cortando en mitades, como una pizza) y tostados por ambos lados en una sartén o plancha (sin aceite).

BURRITOS VEGETALES DE HEURA



Tortillas de trigo para burritos

1 caja de Heura

1 pimiento rojo

1 cebolla

5 setas shitake

Aceite de oliva

Pimentón dulce

Ajo en polvo

Perejil

Sal

Mayonesa vegana

Preparación

1

Pica la cebolla en tiras y saltéala en la sartén, con un chorro generoso de aceite de oliva, a fuego medio-bajo, removiendo periódicamente.

2

Corta el pimiento rojo y las setas shitake en tiras y añádelos a la sartén cuando la cebolla comience a estar pochada.

3

Cuando dore ligeramente, añade la Heura y saltéala hasta que empiece a tostarse por ambas partes.

4

Cuando esté cogiendo algo de color, añade 2 cucharadas pequeñas de pimentón dulce, 2 pellizcos de perejil, 3 pellizcos de ajo en polvo y 2 pellizcos más de sal.

5

Remueve a fuego medio.

6

Cuando esté listo, apaga el fuego y rellena los burritos con el salteado. Añade los trozos de lechuga y la mayonesa.

CURRY DE GARBANZOS



400 gr. de garbanzos cocidos
1/2 taza de arroz redondo
1 taza y 1/3 de caldo vegetal
400 ml de nata vegetal
1 cebolla
5 o 6 setas ostra (o champiñones)
2 cucharadas soperas de curry
Perejil seco
2 hojas de laurel
Comino
Ajo en copos
Sal
Aove

Preparación

- 1** En una sartén con un chorrito de aceite de oliva, salteamos las setas y la cebolla bien picadas.
- 2** Cuando estén doradas, añadimos los garbanzos ya cocidos y salteamos hasta dorar ligeramente.
- 3** Seguidamente, añadimos los 400 ml de nata vegetal, 2 cdas soperas de curry, un toque de comino, ajo en grano, sal al gusto.
- 4** Removemos y mantenemos 5 minutos.
- 5** En una olla mediana, echamos un chorrito de aceite de oliva y calentamos a fuego medio.
- 6** Seguidamente, salteamos el arroz 1 minuto, cubrimos con caldo vegetal y añadimos 2 hojas de laurel.
- 7** Dejamos cocer el arroz hasta que se consuma toda el agua y ¡listo!

VEGETARIANO

COMIDAS

CENAS

L	Curry de garbanzos	Boniato con ricota, albahaca y tomate seco + algo de proteína
M	Arroz rojo con calabaza, champiniones y nueces	Ensalada de canónigos
X	Ensalada de espárragos y hamburguesa de amaranto	Sopa miso con alga waka-me
J	Lentejas rojas con calabizo	Pizza con alga espagueti de mar
V	Quinoa roja con verduras y queso feta	Col o repollo asado con salsa tahini + 2 huevos a la plancha o en tortilla
S	Calabacines rellenos de amaranto con verduras	Tostas con hummus de lentejas + verdura
D	Ensalada de fin de otoño	Burritos vegetales de Heura

OMNÍVORO

COMIDAS**CENAS**

L	Ensalada de quinoa roja con pollo y vegetales	Verdura al gusto + Pescado azul guarnición (patata cocida/ arroz cocido)
M	Lentejas con verduras al gusto y arroz	sopa de caldo de verduras y pescado blanco
X	Pasta boloñesa	Ensalada de fin de otoño con huevo cocido
J	Arroz integral con pollo y calabaza asada	Verdura al gusto + Pescado azul guarnición (patata cocida/ arroz cocido)
V	Guiso de garbanzos	Pizza casera al gusto
S	Pollo bang bang	Hamburguesa (pan, carne, tomate, lechuga, queso y cebolla)
D	Guiso de judías blancas	Ensalada de espárragos + pescado blanco

RECOMENDACIONES

- 1** COMER 2-3 PIEZAS DE FRUTA AL DÍA.
- 2** 2 O 3 LÁCTEOS O PRODUCTOS ALTERNATIVOS RICOS EN CALCIO.
- 3** BEBER ENTRE 1,5L Y 2L DE AGUA AL DÍA.
- 4** COMER UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS 4-5 DÍAS A LA SEMANA.
- 5** PRIORIZAR EL CONSUMO DE AOVE SI ES POSIBLE..

**ESTE RECETARIO HA SIDO
CREADO EN COLABORACIÓN
CON LAS ALUMNAS Y LOS
ALUMNOS DE LA ESCUELA DE
ACTIVISMO ECONÓMICO**

BIOLIBERE

supermercado cooperativo