

# MENÚ DE JUNIO



LA COCINA  
VEGANA DE  
MARTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

## DESAYUNO

Puedes ir variándolo a lo largo de la semana. Aquí tienes ideas sanas y muy nutritivas:

- Bol de fruta fresca cortada con yogur vegetal y lino molido.
- Batido de hoja verde con semillas de cáñamo.
- Creps o tortitas de avena con fruta fresca.
- Pan con tomate laminado y tofu ahumado.
- Gachas de avena con cacao y almendras.

## COMIDA

Gazpacho y ensalada fresca de alubias blancas con patata y perejil

## CENA

- Crema de calabacín con semillas de cáñamo peladas y pipas de calabaza.
- **Opción 2:** Ensalada de lechuga y hortalizas crudas con patata al vapor y lentejas cocidas.

## COMIDA

• Espaguetis de calabacín con boloñesa de lentejas y gazpacho de sandía.

• **Opción 2:** Ensalada verde variada con lechuga y melocotón y arroz integral con lentejas guisadas

## CENA

- Brocheta de tofu con verduras y salmorejo

## COMIDA

• Ensalada de garbanzos cocidos con pimienta, judías verdes y patata.

• **Opción 2:** Hamburguesa de garbanzos en pan integral con pimientos escalivados y ensalada verde.

## CENA

- Pasta de lentejas con pesto vegano de albahacas y nueces.
- **Opción 2:** Ensalada de lentejas primavera.

## COMIDA

• Sopa de tomate y ensalada de arroz integral con verduras y tofu salteado.

• **Opción 2:** Revuelto vegano de tofu con verduras y quinoa.

## CENA

- Hummus con palitos de calabacín, pimiento y zanahoria

## COMIDA

• Falafel con pan de pita integral, aceitunas sin hueso y ensalada verde en juliana.

• **Opción 2:** Ensalada de tomate y cebolla y curry de tofu con patata

## CENA

- Sopa fría de melón y tempeh a la plancha

## COMIDA

• Espárragos verdes a la plancha y tofu rebozado al horno con patata gajo.

• **Opción 2:** Ensalada de berros de agua y pasta al curry de guisantes

## CENA

- Calabacines rellenos a la boloñesa.
- **Opción 2:** Crema de remolacha y zanahoria con semillas de sésamo.

## COMIDA

• Tacos veganos de judías estilo mexicano.

- **Opción 2:** Empedrado de garbanzos con tomate y pimiento y tabulé fresco de coliflor

## CENA

- Salmorejo con tofu ahumado y picadillo de tomate, cebolla y pimientos.

CUERPO**MENTE**

# 7 RECETAS PARA PROBAR



## BATIDO VERDE CON CÁÑAMO

- 2 plátanos
- 5 hojas de col kale
- 1 cucharada de tahini o de manteca de sésamo
- 2 cucharadas de semillas de cáñamo
- 2 tazas de leche de almendras
- bayas de goji, plátano, almendras y semillas de cáñamo para utilizar como toppings

### Preparación

- Lava las hojas de kale y pela los plátanos.
- Vierte la leche de almendras en la batidora, añade las hojas de kale y bátelo todo junto durante unos 10 segundos.
- Agrega el resto de ingredientes y bátelos durante 10 segundos más o hasta tener una consistencia más fina.



## ENSALADA DE VERANO CON MELOCOTÓN

- 1 escarola grande
- 2 tazas de uva negra
- 4 albaricoques, con la piel y bien lavados
- 1 puñadito de almendras
- 8 brevas o higos frescos
- cerezas al gusto
- lichis frescos al gusto

### Para el aliño

- 1 chalota pelada
- 2 cdas. de aceite de cáñamo o de oliva virgen
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- romero fresco
- unos hilos de azafrán

### Preparación

- Remoja la escarola 5 min. en un gran bol de agua con un poco de sal y unos cubitos de hielo. Luego enjuaga para eliminar la sal.
- Sirve una base de escarola y reparte las brevas cortadas en cuartos, los albaricoques en dos, las cerezas deshuesadas y la uva cortada en rodajitas.
- Espolvorea con las almendras troceadas y aliña.
- Para el aliño, pica a cuchillo la chalota y el romero, mezcla con el resto de ingredientes en un bote de vidrio con tapa y agita bien.



## LENTEJAS A LA PRIMAVERA

- 100 g de lentejas crudas o 200 g si están cocidas
- 1 tomate grande u 8 tomates cherry, picados
- Medio pimiento morrón (amarillo para dar color), cortado en tiras
- 80 g de judías verdes picadas
- 1 cdta. de ajo en polvo
- Pimienta negra molida al gusto
- 1 cda. de aceite de oliva

### Preparación

- Pon en remojo las lentejas durante 24 horas. Enjuégalas y déjalas hirviendo en agua durante 35-40 minutos o hasta que queden blanditas. Escurre el agua.
- Puedes saltear las verduras o dejarlas crudas. Si decides asarlas, usa una sartén a fuego medio con un chorrito de agua en vez de aceite, de 5 a 10 minutos.
- Combina las lentejas con los vegetales cortados y asados (o crudos) y sazona con el ajo en polvo, la pimienta negra y el aceite de oliva en crudo.



## CURRY DE TOFU CON PATATA

- 250 g de tofu firme
- 200 g de brócoli
- 200 g de calabacín
- 1 cebolla mediana
- 300 g de patata cocida al vapor
- Pasta de curry
- ½ taza de caldo de verduras suave
- 4 cdas. de aceite de oliva
- Cebollino para decorar

### Preparación

- Pela y corta a dados el calabacín. Corta los arbolitos de brócoli más o menos del mismo tamaño.
- En una sartén con aceite de oliva, rehoga la cebolla, el calabacín y el brócoli.
- Añade el tofu, la patata al vapor a dados, el caldo de verduras y la base de curry.
- Calienta todo a fuego medio moviendo para que coja temperatura.
- Sirve con cebollino cortado fino por encima.
- La pasta de curry la puedes hacer tú mezclando 4 chalotas y 2 dientes de ajo picados, 2 cdas. de curry en polvo, el zumo de 1 lima, 1 cdta. de cúrcuma, 200 ml de leche de coco con su nata y 4 cdas. de aceite de sésamo o de oliva. Puedes añadirle guindilla.



## CALABACINES RELLENOS A LA BOLOÑESA

- 4 calabacines gruesos
- 250 g de soja texturizada fina
- 450 ml de salsa de tomate
- 2 cebollas
- 3 zanahorias
- 3 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- Aceite de oliva virgen
- Pimienta negra
- Sal

### Preparación

- Hdrata la soja texturizada con abundante agua mineral durante, al menos, un par de horas.
- Corta los calabacines por la mitad y vacíalos dejando una pequeña "tapa" en la parte inferior. Cuécelos al vapor.
- Corta y pica el ajo, la cebolla y la zanahoria y saltea todo con un buen chorro de aceite de oliva. Una vez la cebolla esté translúcida, añade la soja texturizada previamente escurrida.
- Saltea la soja un par de minutos, añade la salsa de tomate y el laurel y cocina unos 15 min. a fuego lento.
- Rellena los calabacines y hornéalos a 180 °C unos 10 minutos antes de servir.



## TACOS DE JUDÍA ROJA, RÚCULA Y AGUACATE

- 150 g de harina de trigo integral
- 150 g de harina de maíz
- 230 ml de agua tibia
- 3 g de sal

### Para el relleno

- judías rojas cocidas
- 100 g de hojas de rúcula
- 1 aguacate a daditos
- 1 cebolla mediana
- Pimentón picante y sal

### Preparación

- Prepara la masa unas horas antes. Mezcla bien las harinas. Añade el agua tibia con la sal y mezcla hasta obtener una masa pegajosa (al enfriarla, se trabajará mejor). Envuélvela en film biodegradable y déjala reposar al menos 1 hora.
- Mientras, pica la cebolla en daditos. En un bol con la sal y un poco de pimentón picante, masajéala con las manos para iniciar una ligera fermentación y déjala reposar a temperatura ambiente unas horas.
- Estira la masa bien fina con un rodillo y un poco de harina de maíz, y pásala por la sartén caliente a fuego medio. Estará lista cuando cambie de color.
- Rellena con judías, rúcula, aguacate y la cebolla.



## TABULÉ FRESCO DE COLIFLOR

- 400 g de coliflor
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharada de comino
- Zumo de un limón
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 puñado de hojas de perejil
- 1 puñadito de menta fresca
- 200 g de tomate
- 150 g de pepino
- 100 g de cebolla roja
- 1 diente de ajo

### Preparación

- Ralla o tritura la coliflor para conseguir una consistencia similar al bulgur o al cuscús.
- Corta en pequeños cubos el tomate, el pepino y la cebolla.
- Pica muy fino el ajo, la menta y el perejil.
- Mezcla todos los ingredientes y sirve.