

Vegaffinity

Vegaffinity es un Supermercado Vegano online que nace en 2014 con el objetivo de acercar el veganismo a personas como tú.

Tanto si ya lo eres como si aún no, te ofrecemos los mejores productos y te acompañamos en esta alimentación para que tengas toda la información al alcance.

Nuestra misión es demostrar que la alimentación plant-based puede ser asequible, sencilla, fácil, divertida y, sobre todo, rica.

En este ebook encontrarás 30 recetas que puedes hacer con productos veganos de nuestra web.

¡A COCINAR!





PESCADO VEGANO CON TRIGO SARRACENO Y VERDURAS



RACIONES: 2



TIEMPO: 30 MIN

INGREDIENTES

- **PESCADO VEGANO DIVINA TERESA**
- **TRIGO SARRACENO**
- **TOMATE**
- **CALABACÍN**
- **CEBOLLA**
- **VINO BLANCO**
- **AJO**
- **PEREJIL**
- **HARINA INTEGRAL DE TRIGO**



ELABORACIÓN:

1. **LAVA Y CUECE EL TRIGO SARRACENO.**
2. **LAVA, PELA Y SOFRÍE LAS VERDURAS EN TROZOS GRANDES.**
3. **PARA LA SALSA VERDE SOFRÍE UN DIENTE DE AJO PICADO Y UNA CUCHARADA DE HARINA INTEGRAL HASTA DORARLA, INCORPORA UN VASO DE VINO BLANCO Y CUECE HASTA QUE SE EVAPORE EL ALCOHOL. AÑADE EL PEREJIL PICADO Y DEJA QUE REPOSE UNOS MINUTOS.**
4. **HAZ EL PESCADO VEGANO VUELTA Y VUELTA EN LA SARTÉN. SIRVE EL PESCADO VEGANO SOBRE EL TRIGO SARRACENO, CON LAS VERDURAS Y LA SALSA VERDE POR ENCIMA.**



CALLOS VEGANOS CON TOFU DE DIVINA TERESA



RACIONES: 2



TIEMPO: 30 MIN

INGREDIENTES

- TOFU DIVINA TERESA
- CHORIZO COMPASIÓN
- MORCILLA COMPASIÓN
- LAUREL
- PIMENTÓN DULCE
- DIENTES DE AJO
- GARBANZOS COCIDOS
- CALDO DE VERDURAS
- CEBOLLA
- GUINDILLA AL GUSTO
- COMINO
- TOMATE TRITURADO



ELABORACIÓN:

1. SOFRÍE EL TOFU CON EL TOMATE TRITURADO, EL PIMENTÓN DULCE, EL COMINO, LA GUINDILLA, LA CEBOLLA Y LOS DIENTES DE AJO EN UNA SARTÉN CON AOVE.
2. INCORPORA DOS VASOS DE CALDO DE VERDURAS EN LA SARTÉN CON UNA HOJA DE LAUREL Y DEJA QUE SE COCINE A FUEGO LENTO.
3. EN OTRA SARTÉN, SOFRÍE EL CHORIZO Y LA MORCILLA VEGANA.
4. INCORPORA LOS GARBANZOS COCIDOS LAVADOS, EL CHORIZO Y LA MORCILLA A LA SARTÉN DEL TOFU CON EL CALDO.
5. DEJA COCINAR A FUEGO LENTO OTROS 15-20 MINUTOS Y SIRVE.



BOLITAS DE VERDURA CON QUESO



RACIONES: 2



TIEMPO: 30 MIN

INGREDIENTES

- ZANAHORIA
- CEBOLLA
- CALABACÍN
- QUESO RALLADO VEGANO
- HARINA DE GARBANZO
- TAPENADE DE ACEITUNA VERDE DE GUIMARANA
- ALBAHACA
- PAN RALLADO



ELABORACIÓN:

1. LAVA, PELA Y PICA LAS VERDURAS.
2. AÑADE QUESO RALLADO VEGANO Y HARINA DE GARBANZO.
3. FORMA BOLITAS Y REBÓZALAS.
4. LAS PEUDES HACER AL HORNO, FRITAS O EN AIRFRYER.
5. SÍRVELAS CON EL TAPENADE DE ACEITUNA VERDE Y DISFRUTA.



SALTEADO DE ARROZ CON CALABACÍN Y SEITÁN



RACIONES: 2



TIEMPO: 30 MIN

INGREDIENTES

- ARROZ INTEGRAL
- CEBOLLA
- TOMATE TRITURADO
- CALABACÍN
- ZANAHORIA
- GUISANTES
- SEITÁN



ELABORACIÓN:

1. SOFRÍE EL ARROZ EN SECO CON UN AJO DURANTE UNOS SEGUNDOS, DESPUÉS INCORPORA EL AGUA Y CUECE 5 MINUTOS MENOS QUE LAS INDICACIONES DEL FABRICANTE.
2. EN UNA SARTÉN, POCHA LA CEBOLLA, EL CALABACÍN Y LA ZANAHORIA.
3. INCORPORA EL ARROZ A LAS VERDURAS Y AÑADE EL TOMATE TRITURADO, LOS GUISANTES Y EL SEITÁN.
4. CUECE A FUEGO MEDIO HASTA QUE SE CONSUMA EL LÍQUIDO Y TERMINE DE HACERSE EL ARROZ.
5. BAJA EL FUEGO PARA QUE NO SE QUEME Y DEJA EL ARROZ OTROS 10-15 MINUTOS SIN REMOVER PARA QUE SE QUEDE CRUJIENTE LA PARTE DE ABAJO QUE PEGA CON LA SARTÉN.



POKE BOWL CON ATÚN VEGANO Y SOJA VERDE



RACIONES: 2



TIEMPO: 30 MIN

INGREDIENTES

- BULGHUR
- CÚRCUMA, COMINO, PIM. NEGRA Y CANELA
- MANGO
- SOJA VERDE
- BROTES VERDES
- PEPINO
- ZANAHORIA
- GUACAMOLE
- ACEITE DE SÉSAMO
- MIX DE SEMILLAS MACHACADAS
- ATÚN VEGANO



ELABORACIÓN:

1. DEJA EN REMOJO EL BULGHUR Y LA SOJA Y CUÉCELOS AL DÍA SIGUIENTE.
2. LAVA, PELA Y CORTA LAS VERDURAS Y EL MANGO, RESERVA.
3. EN UNA SARTÉN A FUEGO LENTO INCORPORA EL BULGHUR CON UN CHORRITO DE ACEITE DE SÉSAMO Y LAS ESPECIAS, REMUEVE HASTA INTEGRAR TODA LA MEZCLA.
4. SIRVE EL BULGHUR EN LA BASE DE UN BOL Y EL RESTO DE INGREDIENTES POR ENCIMA.
5. ALIÑA CON ACEITE DE SÉSAMO Y LIMA.
6. COMO TOQUE FINAL, AÑADE SEMILLAS MACHACADAS.



HAMBURGUESA CON VERDURAS Y PATATAS ESPECIADAS



RACIONES: 2



TIEMPO: 30 MIN

INGREDIENTES

- BURGER HI VEGS
- TOMATE
- LECHUGA
- GUACAMOLE
- JALAPEÑOS
- NACHOS
- PICO DE GALLO:
 - CEBOLLA
 - PIMIENTO ROJO
 - PIMIENTO VERDE



ELABORACIÓN:

1. LAVA Y CORTA LAS VERDURAS. LA LECHUGA Y EL TOMATE EN RODAJAS POR UN LADO Y LOS PIMIENTOS Y LA CEBOLLA PICADOS POR OTRO.
2. ALIÑA LOS PIMIENTOS Y LA CEBOLLA CON AOVE Y VINAGRE Y DEJA REPOSAR LA MEZCLA.
3. HAZ LA HAMBURGUESA VUELTA Y VUELTA EN LA SARTÉN. TUESTA EL PAN Y UNTA EL GUACAMOLE EN AMBOS LADOS.
4. MONTA LA HAMBURGUESA CON LA LECHUGA, EL TOMATE, EL PICO DE GALLO Y LOS NACHOS.



PIÑA RELLENA CON TOFU SILKEN



RACIONES: 2



TIEMPO: 30 MIN

INGREDIENTES

- PIÑA
- TOFU SILKEN
- CEBOLLA
- ANACARDOS
- ARROZ INTEGRAL
- CURRY
- DÁTILES
- AOVE



ELABORACIÓN:

1. LAVA Y CORTA LA CEBOLLA. SOFRÍE EN UNA SARTÉN CON A.O.V.E A FUEGO LENTO.
2. MIENTRAS SE HACE LA CEBOLLA PON A COCER EL ARROZ Y PARTE LA PIÑA POR LA MITAD, VACÍALA Y RESERVA.
3. CUANDO TENGAS LA CEBOLLA, INCORPORA A LA SARTÉN LOS ANACARDOS Y LOS DÁTILES EN TROCITOS. SOFRÍE 3 MINUTOS.
4. INCORPORA EL TOFU DESHACIÉNDOLO CON LAS MANOS Y REMUEVE TODO BIEN.
5. AÑADE EL ARROZ INTEGRAL A LA SARTÉN Y SOFRÍE UNOS MINUTOS MÁS.
6. INCORPORA LA PIÑA Y EL CURRY AL GUSTO. REMUEVE Y DEJA REPOSAR 2-3'.
7. RELLENA LA PIÑA CON TODO LO ANTERIOR Y DISFRUTA.



CAZUELA MEXICANA DE CHORIZO HEURA CON CHEDDAR, JALAPEÑOS Y NACHOS



RACIONES: 2



TIEMPO: 30 MIN

INGREDIENTES

- PIMIENTO ROJO
- CEBOLLA
- PIMIENTO VERDE
- CHORIZO HEURA
- CHEDDAR VEGANO
- JALAPEÑOS
- NACHOS
- PEREJIL
- GUACAMOLE



ELABORACIÓN:

1. PARA EL PICO DE GALLO: LAVA Y CORTA LOS PIMIENTOS Y LA CEBOLLA. ALÍÑALOS Y MÉZCLALOS CON A.O.V.E Y VINAGRE.
2. SOFRÍE EL CHORIZO DE HEURA EN LA SARTÉN.
3. INCORPORA A LA SARTÉN EL QUESO CHEDDAR Y LOS JALAPEÑOS.
4. CUANDO EL QUESO SE DERRITA SIRVE TODO CON EL PICO DE GALLO, EL GUACAMOLE Y LOS NACHOS POR ENCIMA.
5. DECORA CON PEREJIL.



TABLA DE ENTRANTES CON SINFUET, SOBRASADA GUIMARANA Y HUMMUS DE NUECES Y ROMERO



RACIONES: 2



TIEMPO: 30 MIN

INGREDIENTES

- ZANAHORIAS
- NUECES
- ALMENDRAS
- PIMIENTO ROJO
- UVAS
- TOMATES CHERRY
- SOBRASADA GUIMARANA
- HUMMUS DE NUECES Y ROMERO
- ESTO NO ES UN QUESO CAMEMBERT
- PICOS DE PAN



ELABORACIÓN:

1. PELA, LAVA Y CORTA LAS VERDURAS EN BASTONCITOS Y LA FRUTA EN TROZOS.
2. MONTA LA TABLA CON LA SOBRASADA, EL HUMMUS Y EL NO QUESO CAMEMBERT.



PIZZA FÁCIL A LA SARTÉN CON MOZZARELLA VEGANA Y BACON COMPASIÓN



RACIONES: 2



TIEMPO: 30 MIN

INGREDIENTES

- PIADINAS INTEGRALES
- MOZZARELLA VEGANA
- PESTO ROSSO DE TOMATES SECOS
- BACON VEGANO
- PEREJIL
- CEBOLLA MORADA
- TOMATES CHERRY



ELABORACIÓN:

1. EN UNA SARTÉN, SOFRÍE EL BACON VEGANO CON LA CEBOLLA MORADA Y RESERVA.
2. EN UNA SARTÉN DORA LA PIADINA POR AMBOS LADOS.
3. AÑADE EL PESTO ROSSO, EL ORÉGANO, LA MOZZARELLA EN RODAJAS Y EL BACON CON LA CEBOLLA MORADA.
4. DECORA CON TOMATES CHERRY.
5. TAPA LA SARTÉN Y DEJA QUE SE DERRITA EL QUESO. Y SE INTEGREN TODOS LOS INGREDIENTES. EN UNOS 5 MINUTOS A FUEGO LENTO LA TIENES!



SPAGHETTI CON PESTO ROSSO DE TOMATES SECOS Y PICADA HEURA



RACIONES: 2



TIEMPO: 40 MIN

INGREDIENTES

- SPAGHETTI DE ESPELTA INTEGRALES
- PESTO ROSSO DE TOMATES SECOS
- PICADA HEURA
- AJO
- PEREJIL Y AOVE



ELABORACIÓN:

1. LAVA Y CORTA EL BRÓCOLI. COCÍNALO AL MICRO Y RESERVA.
2. EN UNA OLLA, CUECE LOS SPAGHETTI SIGUIENDO LAS INDICACIONES DEL FABRICANTE. RESERVA UN VASO DE AGUA DE LA COCCIÓN.
3. EN UNA SARTÉN, SOFRÍE LA PICADA DE HEURA CON AJO Y PEREJIL. AÑADE EL PESTO ROSSO Y EL BRÓCOLI Y REMUEVE HASTA INTEGRARLO TODO BIEN.
4. AÑADE LOS SPAGHETTI COCIDOS Y EL VASO DE AGUA DE COCCIÓN A LA SALSА CON LA PICADA.
5. REMUEVE BIEN, DEJA REPOSAR DOS MINUTOS Y SIRVE.



CROQUETAS CASERAS DE SINJAMON



RACIONES: 2



TIEMPO: 40 MIN

INGREDIENTES

PARA LA BECHAMEL:

- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- CEBOLLA
- HARINA INTEGRAL DE TRIGO
- BEBIDA VEGETAL DE SOJA
- NUEZ MOSCADA
- SAL Y PIMIENTA
- JAMÓN COMPASIÓN
- PAN RALLADO
- SEMILLAS DE LINO TRITURADAS E HIDRATADAS COMO SUSTITIO DE HUEVO



ELABORACIÓN:

1. EN UNA SARTÉN CON AOVE, DORA LA CEBOLLA HASTA POCHARLA. LA IDEA ES QUE PRÁCTICAMENTE SE DESHAGA A FUEGO LENTO CON CUIDADO DE QUE NO SE QUEME NINGÚN TROZO.
2. AÑADE LA HARINA INTEGRAL Y REMUEVE VARIOS MINUTOS.
3. AÑADE LA BEBIDA VEGETAL, LA NUEZ MOSCADA, LA SAL Y LA PIMIENTA Y DEJA QUE REDUZCA REMOVIENDO CONSTANTEMENTE.
4. SÁCALO DE LA SARTÉN Y TRITÚRALO CON LA BATIDORA.
5. LLÉVALO DE NUEVO A LA SARTÉN Y AÑADE BEBIDA VEGETAL HASTA QUE OBTENGAS LA TEXTURA DESEADA.
6. AÑADE EL JAMÓN DE COMPASIÓN Y GUARDA LA MASA EN LA NEVERA 1 DÍA.
7. AL DÍA SIGUIENTE DA FORMA A LAS CROQUETAS, REBÓZALAS Y MÉTELAS AL HORNO PINTADAS CON AOVE 15 MINUTOS A 200°C



BROCHETAS DE BIFE VEGANAS CON MUTABAL



RACIONES: 2



TIEMPO: 30 MIN

INGREDIENTES

- HAMBURGUESAS DE BIFE COMPASIÓN
- CEBOLLA
- PEREJIL
- CILANTRO
- COMINO
- PIMIENTA NEGRA
- MUTABAL REALFOODING



ELABORACIÓN:

1. EN UN BOL DESHAZ LAS HAMBURGUESAS DE BIFE COMPASIÓN CON LAS MANOS Y AÑADE LA CEBOLLA PICADA, EL PEREJIL, EL CILANTRO, EL COMINO Y LA PIMIENTA NEGRA.
2. MEZCLA CON LAS MANOS Y AMASA DANDO FORMA DE BROCHETAS.
3. SOFRÍELAS VUELTA Y VUELTA EN LA SARTÉN.
4. SIRVE CON EL MUTABAL POR ENCIMA Y UNA GUARNICIÓN DE VERDURAS.



SALCHICHAS ENCEBOLLADAS CON VINO BLANCO



RACIONES: 2



TIEMPO: 30 MIN

INGREDIENTES

- ~~SALCHICHAS VEGANAS HEURA~~ PIMIENTO ROJO
- CEBOLLA
- AOVE
- SAL Y PIMIENTA
- VINO BLANCO VEGANO
- TOMATE TRITURADO
- ZANAHORIA
- PIMIENTO VERDE
- PEREJIL



ELABORACIÓN:

1. LAVA Y CORTA LAS VERDURAS EN TIRAS.
2. AÑADE LAS VERDURAS A UNA OLLA CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA JUNTO AL TOMATE TRITURADO Y SOFRÍE.
3. EN UNA SARTÉN APARTE DORA LAS SALCHICHAS A FUEGO ALTO.
4. AÑADE LAS SALCHICHAS A LA OLLA Y VIERTES EL VINO HASTA CUBRIR LOS INGREDIENTES. SUBE EL FUEGO Y DEJA QUE SE EVAPORE EL ALCOHOL DURANTE MEDIA HORA. *NO TODO EL ALCOHOL SE EVAPORA DURANTE EL COCINADO POR LO QUE NO ES UNA RECETA APTA PARA NIÑXS.
5. SIRVE Y DECORA CON EL PEREJIL.



QUESADILLAS DE CALABAZA Y TOFU CON CÚRCUMA



RACIONES: 2



TIEMPO: 30 MIN

INGREDIENTES

- TORTILLAS DE TRIGO INTEGRAL
- CALABAZA
- TOFU CON CÚRCUMA TAIFÚN
- QUESO DERRETIBLE LA CARLETA



ELABORACIÓN:

1. EN PRIMER LUGAR, PREPARAMOS LA CALABAZA, PUEDES HORNEARLA O COCERLA EN UNA OLLA CON AGUA, ACEITE Y SAL UNOS 30 MINUTOS.
2. EN UNA SARTÉN, DESHAZ EL TOFU CON LAS MANOS Y SOFRÍE UNOS MINUTOS, AÑADE LA CALABAZA DESMENUZADA Y EL NO QUESO. MEZCLA TODO BIEN.
3. DORA LA TORTILLA INTEGRAL POR AMBOS LADOS Y AÑADE LA CALABAZA DESMENUZADA, EL TOFU Y EL NO QUESO MEZCLADOS.
4. DORA OTRA TORTILLA Y PONLA ENCIMA DE LA MEZCLA.
5. CÓRTALA EN 4 TROZOS Y A DISFRUTAR.



AREPAS DE POLLO VEGANO SIBARITA CON AGUACATE, FRIJOLES Y PLÁTANO



RACIONES: 2



TIEMPO: 30 MIN

INGREDIENTES

- HARINA DE MAÍZ
- POLLO VEGANO SIBARITA
- AGUACATE
- ALUBIAS PINTAS
- PLÁTANO
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- LIMÓN



ELABORACIÓN:

1. PARA HACER LAS AREPAS, MEZCLA LA MISMA CANTIDAD DE HARINA DE MAÍZ Y AGUA, AÑADE SAL Y AMASA HASTA QUE NO SE TE PEGUE EN LAS MANOS.
2. DA FORMA A LAS AREPAS Y FRÍELAS O HAZLAS EN LA SARTÉN O EN EL HORNO (HAY DIFERENTES OPCIONES, ELIGE LA QUE MÁS CÓMODA TE RESULTE.)
3. SOFRÍE EL POLLO VEGANO SIBARITA EN UNA SARTÉN CON AOVE.
4. CORTA EL AGUACATE Y MACHÁCALO CON UN TENEDOR, AÑADE UN CHORRITO DE LIMÓN Y MEZCLA LAS ALUBIAS PINTAS Y EL POLLO SIBARITA CON EL AGUACATE MACHACADO.
5. HAZ UN CORTE EN LAS AREPAS Y VACÍA UN POCO LA MASA POR DENTRO PARA RELLENARLA CON LA MEZCLA DE POLLO, FRIJOLES Y AGUACATE.



RISOTTO VERDE CON CALABACÍN Y GUISANTES



RACIONES: 2



TIEMPO: 30 MIN

INGREDIENTES

- 200 GRAMOS DE ARROZ INTEGRAL
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- 2 DIENTES DE AJO
- 1 CEBOLLA
- 50 GRAMOS DE GUISANTES
- 1L DE CALDO DE VERDURAS
- QUESO PARMESANO VEGANO BLOQUE
- VIOLIFE
- PIMIENTA
- TOFU DE ALBAHACA
- SAL



ELABORACIÓN:

1. POCHA LA CEBOLLA CON EL AJO, EL CALABACÍN Y EL TOFU EN UNA SARTÉN A FUEGO LENTO.
2. AÑADE EL ARROZ Y SOFRÍELO, AÑADE TAMBIÉN LOS GUISANTES SI LOS USAS CONGELADOS. REMUEVE UNOS MINUTOS.
3. AÑADE EL CALDO DE VERDURAS, SAL Y PIMIENTA AL GUSTO.
4. DEJA QUE EL ARROZ CUEZA Y CUANDO ESTÉ CASI LISTO AÑADE EL QUESO PARMESANO VEGANO RALLADO Y LAS HOJAS DE ALBAHACA PICADAS. SI USAS LOS GUISANTES COCIDOS EN VEZ DE CONGELADAS AÑÁDELOS AHORA.
5. REMUEVE HASTA INTEGRAR TODOS LOS INGREDIENTES Y SIRVE CON MÁS QUESO VEGANO POR ENCIMA.



PATATAS RELLENAS DE CARNE PICADA CON PISTO



RACIONES: 2



TIEMPO: 30 MIN

INGREDIENTES

- PATATA
- TOMATE FRITO
- PICO DE GALLO
- CARNE PICADA DE HEURA
- QUESO RALLADO



ELABORACIÓN:

1. LAVA, Y CUECE LAS PATATAS, LO PUEDES HACER EN EL MICRO.
2. EN UNA SARTÉN, SOFRÍE EL PICO DE GALLO (CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE).
3. AÑADE LA CARNE PICADA VEGETAL Y SOFRÍE UNOS MINUTOS MÁS, CUANDO ESTÉ TODO DORADO INCORPORA EL TOMATE FRITO Y REMUEVE.
4. VACÍA LAS PATATAS Y RESERVA PARA RELLENARLAS DESPUÉS.
5. CON LO QUE TE HA SOBROADO DE VACIAR LAS PATATAS, INCORPÓRALO TAMBIÉN EN LA SARTÉN CON SAL Y ESPECIAS AL GUSTO, REMUEVE HASTA INTEGRAR Y USA ESA MEZCLA PARA RELLENAR LAS PATATAS.
6. GRATINA CON QUESO VEGANO Y LAS TIENES.



COSTILLAS VEGANAS DE COMPASIÓN CON BONIATO FRITO



RACIONES: 2



TIEMPO: 30 MIN

INGREDIENTES

- 1 PAQUETE DE COSTILLAS VEGANAS DE COMPASIÓN
- 3 CUCHARADAS SOPERAS DE SALSA DE SOJA
- 1 CUCHARADA SOPERA DE CREMA DE CACAHUETE
- 1 BONIATO MEDIANO
- SAL YODADA
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- CANELA



ELABORACIÓN:

1. LAVA, PELA Y CORTA EN FORMA DE BASTONES EL BONIATO.
2. EN UNA SARTÉN A FUEGO BAJO AÑADE UN CHORRO GENEROSO DE ACEITE E INCORPORA EL BONIATO CON DOS PIZCAS DE SAL. REMUEVE FRECUENTEMENTE ALTERNA EL FUEGO BAJO CON SEGUNDOS DE FUEGO ALTO PARA QUE SE HAGA POR DENTRO PERO SE DORE POR FUERA Y QUEDE CRUJIENTE SIN QUEMARSE.
3. EN OTRA SARTÉN, DORA LAS COSTILLAS VUELTA Y VUELTA UNOS MINUTOS. RESERVA.
4. EN LA MISMA SARTÉN EN LA QUE HAS DORADO LAS COSTILLAS AÑADE LA SALSA DE SOJA Y LA CREMA DE CACAHUETE Y REMUEVE BIEN HASTA QUE SE INTEGRE Y QUEDE UNA SALSA HOMOGÉNEA.
5. CUANDO TENGAS EL BONIATO CASI LISTO, AÑADE UNA CUCHARADA DE CANELA Y OTRA PIZCA DE SAL Y REMUEVE BIEN.
6. SIRVE LAS COSTILLAS CON LA SALSA POR ENCIMA Y EL BONIATO DE GUARNICIÓN.



GUISO CON CALDO GUIMARANA SABOR CARNE DE ALUBIAS CON REPOLLO Y ZANAHORIA



RACIONES: 2



TIEMPO: 40 MIN

INGREDIENTES

- ZANAHORIA
- REPOLLO
- ALUBIAS BLANCAS COCIDAS
- SEITÁN
- AOVE
- CALDO GUIMARANA SABOR CARNE



ELABORACIÓN:

1. LAVA Y CORTA EL REPOLLO Y LA ZANAHORIA.
2. EN UNA OLLA, SOFRÍE LAS VERDURAS E INCORPORA EL SEITÁN EN CUBOS.
3. AÑADE 1/2 LITRO DE AGUA Y LA CORRESPONDIENTE CANTIDAD DE CALDO SABOR CARNE (SEGÚN LAS INDICACIONES DEL FABRICANTE).
4. CUECE LAS VERDURAS CON EL SEITÁN Y EL CALDO DURANTE 30`.
5. AÑADE LAS ALUBIAS BLANCAS COCIDAS, LAVADAS Y ESCURRIDAS.
6. DEJA REPOSAR 10` Y SIRVE.



TORTILLA DE BRÓCOLI



RACIONES: 2



TIEMPO: 30 MIN

INGREDIENTES

- HARINA DE GARBANZO
- AOVE
- CEBOLLA
- BRÓCOLI
- SAL NEGRA KALA NAMAK

ELABORACIÓN:

1. EN PRIMER LUGAR, CUECE EL BRÓCOLI.
2. EN UNA SARTÉN SOFRÍE LA CEBOLLA A FUEGO LENTO HASTA DORARLA.
3. AÑADE EL BRÓCOLI A LA SARTÉN Y APAGA EL FUEGO.
4. HAZ LA MEZCLA DE SUSTITUTO DE HUEVO CON LA MISMA CANTIDAD DE HARINA DE GARBANZO Y AGUA.
5. AÑADE SAL NEGRA KALA NAMAK.
6. INCORPORA LAS VERDURAS A LA MEZCLA DEL SUSTITUTO DEL HUEVO Y REMUEVE SUAVEMENTE HASTA INTEGRAR TODO SIN DESHACER LAS VERDURAS.
7. EN UNA SARTÉN CON AOVE A FUEGO MEDIO VIERTES LA MEZCLA Y HAZLA VARIOS MINUTOS POR CADA LADO.





ALBÓNDIGAS DE HI VEGS CON COUS COUS Y SALSA DE ALMENDRAS



RACIONES: 2



TIEMPO: 30 MIN

INGREDIENTES

- CEBOLLA
- TOMATE TRITURADO
- ALMENDRAS
- ALBÓNDIGAS DE HI VEGS
- COUS COUS
- PIMIENTOS
- AOVE



ELABORACIÓN:

1. LAVA Y CORTA LAS VERDURAS.
2. SOFRÍE LAS VERDURAS EN UNA SARTÉN CON A.O.V.E Y LA ALMENDRA MOLIDA.
3. INCORPORA EL TOMATE TRITURADO Y DEJA QUE SE COCINE TODO A FUEGO LENTO.
4. PREPARA EL COUS COUS AÑADIENDO LA MISMA CANTIDAD DE AGUA HIRVIENDO QUE DE COUS COUS.
5. SIRVE LAS ALBÓNDIGAS CON LA SALSA Y EL COUS COUS.



CRISPY SOJALITAS WRAP



RACIONES: 2



TIEMPO: 30 MIN

INGREDIENTES

- SOJALITAS
- PIADINAS
- LECHUGA
- ZANAHORIA
- TOMATE
- HARINA DE GARBANZO
- NACHOS
- A.O.V.E
- TAHINI

ELABORACIÓN:

1. HIDRATA LAS SOJALITAS Y PÁSALAS POR HARINA DE GARBANZO Y POR LOS NACHOS EN TROZOS.
2. LAVA Y CORTA LAS VERDURAS.
3. DORA LA PIADINA VUELTA Y VUELTA Y RELÉNALA CON LAS VERDURAS, LAS SOJALITAS Y EL TAHINI.





MOCHIS DE ARROZ CON BOCADOS DE HEURA Y VERDURAS



RACIONES: 2



TIEMPO: 30 MIN

INGREDIENTES

- ARROZ
- A.O.V.E
- SALSA DE SOJA
- BOCADOS HEURA
- CEBOLLA
- ZANAHORIA
- PUERRO



ELABORACIÓN:

1. LAVA, PELA Y CORTA Y SOFRÍE LAS VERDURAS.
2. CUECE EL ARROZ QUE TE HAYA SOBADO DE OTRA RECETA DURANTE 4-5'.
3. TRITÚRALO Y DALE FORMA DE BOLA.
4. PASA LAS BOLAS POR LA SARTÉN CON A.O.V.E HASTA DORARLAS.
5. INCORPORA LAS VERDURAS Y LOS BOCADOS DE HEURA A LA SARTÉN . SOFRÍE UNOS MINUTOS MÁS.
6. AÑADE SALSA DE SOJA AL GUSTO, REMUEVE BIEN Y SIRVE.



HAMBURGUESA CON CAMEMBERT VEGANO



RACIONES: 2



TIEMPO: 30 MIN

INGREDIENTES

- HAMBURGUESA HELLO PLANT
- CEBOLLA
- QUESO CAMEMBERT VEGANO
- LECHUGA
- TOMATE
- NUECES



ELABORACIÓN:

1. LAVA Y CORTA LA CEBOLLA, SOFRÍELA A FUEGO LENTO EN UNA SARTÉN Y RESERVA.
2. HAZ LA HAMBURGUESA VUELTA Y VUELTA EN LA SARTÉN.
3. MONTA LA HAMBURGUESA CON LA LECHUGA, EL TOMATE EN RODAJAS, EL QUESO CAMEMBERT VEGANO, LA CEBOLLA POCHADA Y LAS NUECES.



WOK DE FIDEOS CON VERDURAS Y GAMBAS VEGANAS



RACIONES: 2



TIEMPO: 30 MIN

INGREDIENTES

- FIDEOS DE ARROZ
- VERDURAS AL GUSTO (CEBOLLA, CALABACÍN, ZANAHORIA Y BRÓCOLI)
- AOVE
- SALSA DE SOJA
- GAMBAS VEGANAS



ELABORACIÓN:

1. DESCONGELA LAS GAMBAS VEGANAS EN LA NEVERA LA NOCHE DE ANTES.
2. LAVA Y CORTA LAS VERDURAS EN TIRAS FINAS.
3. EN UN WOK (O SARTÉN) SOFRÍE LAS VERDURAS HASTA QUE ESTÉN TIERNAS.
4. AÑADE DOS VASOS DE AGUA E INCORPORA LOS FIDEOS DE ARROZ.
5. CUANDO LOS FIDEOS ESTÉN HECHOS, AÑADE LA SALSA DE SOJA Y LAS GAMBAS VEGANAS.
6. REMUEVE TODO VARIOS MINUTOS Y AÑADE MÁS SALSA DE SOJA.
7. SIRVE Y DISFRUTA!



CALABACÍN RELLENO CON TIRAS DE GUISANTE Y QUINOA



RACIONES: 2



TIEMPO: 30 MIN

INGREDIENTES

- CALABACÍN
- TIRAS DE GUISANTE
- CEBOLLA
- TOMATE TRITURADO
- QUINOA
- TOMATE CHERRY
- ALBAHACA
- AOVE
- QUESO CAMEBERT VEGANO



ELABORACIÓN:

1. LAVA, PELA Y CORTA LA CEBOLLA Y EL CALABACÍN. SOFRÍELO EN UNA SARTÉN CON AOVE.
2. LAVA LA QUINOA Y CUÉCELA.
3. SOFRÍE LAS TIRAS CON EL TOMATE TRITURADO E INCORPORA A LA SARTÉN CON LAS VERDURAS.
4. AÑADE TAMBIÉN LA QUINOA CUANDO LA TENGAS COCIDA Y REMUEVE BIEN.
5. SIRVE Y DECORA CON TOMATES CHERRY, QUESO VEGANO Y HOJAS DE ALBAHACA.



CALAMARES EN SALSA AMERICANA



RACIONES: 2



TIEMPO: 30 MIN

INGREDIENTES

- CALAMARES VEGANOS
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- TOMATE TRITURADO
- SAL
- ZANAHORIA
- 1 CAYENA
- CEBOLLA
- PEREJIL (OPCIONAL)
- AJO
- VINO BLANCO
- PIMIENTO ROJO

ELABORACIÓN:

1. PICAMOS LA CEBOLLA, LA ZANAHORIA, EL PIMIENTO Y EL AJO, Y LOS PONEMOS A POCHAR EN UNA SARTÉN CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA.
2. UNA VEZ ESTÉ TODO BIEN POCHADO, AÑADIMOS LOS CALAMARES, LIMPIOS Y CORTADOS A RODAJAS Y VERTEMOS EL VINO, DEJAMOS EVAPORAR EL ALCOHOL.
3. AÑADIMOS EL TOMATE TRITURADO, LA SAL Y LA CAYENA
4. DEJAMOS COCINAR 20 MINUTOS A FUEGO MÁS BIEN SUAVE, HASTA QUE LOS CALAMARES ESTÉN TIERNOS Y LA SALSA HAYA REDUCIDO Y ESPESADO.
5. RETIRAMOS LOS CALAMARES DE LA SALSA Y TRITURAMOS LA SALSA, VOLVEMOS A LLEVAR A LA CAZUELA E INCORPORAMOS DE NUEVO LOS CALAMARES, DAMOS UN HERVOR DE UN PAR DE MINUTOS Y SERVIMOS DECORANDO CON UN POCO DE PEREJIL.





PASTA VEGANA DE SETAS CON SALSA CARBONARA VEGANA



RACIONES: 2



TIEMPO: 30 MIN

INGREDIENTES

- PASTA VEGANA DE SETAS
- NATA VEGANA
- CEBOLLA
- SETAS
- BACON VEGANO DIVINA TERESA
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO
- A.O.V.E
- HUMO LÍQUIDO



ELABORACIÓN:

1. CUECE LA PASTA VEGANA SEGÚN LAS INDICACIONES DEL FABRICANTE, RESERVA.
2. PICA FINA LA CEBOLLA Y DÓRALA A FUEGO LENTO.
3. SOFRÍE LAS SETAS CON LA CEBOLLA HASTA QUE ESTÉN BLANDAS.
4. AÑADE EL BACON VEGANO A LA SARTÉN HASTA QUE QUEDE CRUJIENTE.
5. DESPUÉS, INCORPORA LA NATA VEGANA Y REMUEVE UNOS MINUTOS.
6. SIRVE LA PASTA CON LA SALSA POR ENCIMA Y DISFRUTA.



RISOTTO DE JAMÓN VEGANO COMPASIÓN Y SAZONADOR SETIYA



RACIONES: 2



TIEMPO: 30 MIN

INGREDIENTES

- ARROZ INTEGRAL
- CEBOLLA
- AJO
- JAMÓN VEGANO COMPASIÓN
- SAZONADOR SETIYA
- CALDO DE VERDURAS
- A.O.V.E



ELABORACIÓN:

1. CUECE EL ARROZ INTEGRAL 10 MINUTOS MENOS DE LO RECOMENDADO EN EL PAQUETE Y RESERVA.
2. PICA EL AJO Y LA CEBOLLA Y SOFRÍELOS EN LA SARTÉN CON A.O.V.E HASTA DORARLOS.
3. INCORPORA EL ARROZ A LA SARTÉN Y REMUEVE HASTA INTEGRAR.
4. AÑADE EL CALDO DE VERDURAS Y LLEVA A EBULLICIÓN.
5. INCORPORA LA MITAD DEL QUESO CON TRUFA Y REMUEVE CONSTANTEMENTE HASTA INTEGRAR EL QUESO EN EL RISOTTO.
6. COCINA A FUEGO LENTO HASTA TENER HECHO EL ARROZ.
7. DORA EN LA SARTÉN EL JAMÓN VEGANO EN TROZOS Y AÑÁDELO AL RISOTTO PARA QUE LE DE EL TOQUE CRUJIENTE.

¿QUIERES PONERTE MANOS A LA OBRA?

Pide hoy y recibe todos estos productos en tu casa mañana,
con envío GRATUITO y un 5% de descuento en tu primera
compra con el cupón PRIMERACOMPRA.

ADEMÁS, AL HACERTE PREMIUM AHORRARÁS
UN 10% EXTRA EN TODOS LOS PRODUCTOS

Vegaffinity