

RECETARIO

MEAL PREAP VEGAN





Índice

Introducción.....	3
Ensalada proteica de quinoa y garbanzos.....	4
Barritas de avena y frutos secos.....	5
Wrap de tofu y vegetales.....	6
Pudding de chía con frutos rojos.....	7
Guiso de lentejas y batata.....	8
Galletas de banana y avena.....	9
Wok de fideos con tofu y verduras.....	10
Yogur con fruta y granola.....	11
Hamburguesas de porotos negros con puré de papa y coliflor.....	12
Muffins de zanahoria y nuez.....	13



RECETARIO MEAL PREAP VEGAN

¿Te imaginas ahorrar tiempo, dinero y comer de forma más saludable sin esfuerzo? ¡El meal prep vegano es la solución perfecta!

Organizar tus comidas con anticipación no solo simplifica tu semana, sino que también te ayuda a mantener una alimentación equilibrada, variada y sin productos de origen animal. Con un poco de planificación, podrás disfrutar de platos deliciosos y nutritivos sin pasar horas en la cocina. En este recetario encontrarás opciones fáciles, económicas y prácticas para preparar en grandes cantidades y conservar listas para disfrutar.

Desde desayunos energéticos hasta almuerzos y cenas llenas de sabor, cada receta está pensada para que optimices tu tiempo sin renunciar a la calidad ni al disfrute.



**Menos estrés, más sabor y bienestar.
¡Que comience tu meal prep vegano!**

Ensalada proteica de quinoa y garbanzos



1 porción



20 minutos

Dificultad 

Ingredientes:

- 1 taza de quinoa cocida
- 1/2 taza de garbanzos cocidos o de lata bien enjuagados
- 1/2 pepino en cubos
- 1/2 zanahoria rallada
- 1/2 taza de tomates cherry
- 1 cda de semillas de girasol
- Jugó de 1/2 limón
- 1 cda de aceite de oliva
- 1/2 cdita de mostaza
- Sal y pimienta al gusto

Paso 1.

Mezclar todos los ingredientes y colocar en un recipiente o frasco con un pack de hielo aparte. En otro pequeño frasco colocar el aderezo.

TIP EXTRA: GUARDA EL ADEREZO APARTE Y MEZCLA ANTES DE COMER.



Barritas de avena y frutos secos



6 a 8 unidades



20 minutos

Dificultad 

Ingredientes:

- 1 taza de avena
- 1/2 taza de mantequilla de maní
- 1/4 taza de frutos secos picados
- 2 cdas de syrup de maple o miel de agave

Paso 1.

Mezclar todos los ingredientes hasta formar una especie de masa.

Paso 2.

Extender en una placa para horno previamente engrasada o con lámina antiadherente.

Paso 3.

Marcar con un cuchillo las barras y hornear a 180° durante 10-15 minutos.

Paso 4.

Separar las barras, dejar enfriar y guardar en frasco hermético.



Wrap de tofu y vegetales



2 porciones



20 minutos

Dificultad 

Ingredientes:

- 1 tortilla integral
- 2 cdas de hummus de cualquier legumbre
- 3 bastones de tofu marinados, rebozados y horneados/salteados
- 1/2 zanahoria rallada
- 1/4 pimiento rojo en tiras
- 1/2 palta en rodajas
- Hojas de rúcula o espinaca

Paso 1.

Colocar la tortilla y extender primero el hummus, luego los vegetales y la palta y colocar a lo largo las tiras de tofu rebozado.

Paso 2.

Cerrarlo y envolver bien apretado para que no se desarme.

TIP EXTRA: ENVOLVER EN PAPEL ALUMINIO O EN UNA BOLSA REUTILIZABLE PARA EVITAR QUE SE SEQUE.



Pudding de chía con frutos rojos



1 porción de 250gr



10 minutos

Dificultad 

Ingredientes:

- 3 cdas soperas de chía
- 1 taza de leche vegetal fortificada con calcio
- ½ cdita de extracto de vainilla
- ¼ taza de frutos rojos
- Conservación: Hasta 5 días en heladera sin agregar los frutos rojos previamente.

Paso 1.

Mezclar en un frasco las semillas de chía molidas junto con la leche vegetal y el extracto de vainilla.

Paso 2.

Dejar reposar en heladera de la noche a la mañana o al menos un par de horas, para que tome consistencia.

Paso 3.

Añadir en el momento de consumo, los frutos rojos o fruta a elección. También se puede sumar cereal, granola o texturizado de arveja.



Guiso de lentejas y batata



2 porciones



30 minutos

Dificultad 

Ingredientes:

- 1/2 taza de lentejas cocidas
- 1/2 batata en cubos
- 1/2 zanahoria en rodajas
- 1 cebolla picada
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 taza de caldo de verduras casero
- Sal, pimienta y comino al gusto
- Conservación: Hasta 4 días en heladera, 2 meses en freezer.

Paso 1.

En una sartén, calentar el aceite y rehogar la cebolla y la zanahoria. Agregar la batata en cubos y cocinar por 5 minutos.

Paso 2.

Incorporar las lentejas, el caldo de verduras y las especias a gusto. Cocinar a fuego bajo por 15 - 20 minutos.



Galletas de banana y avena



6 a 8 unidades



15 minutos

Dificultad 

Ingredientes:

- 1 banana madura pisada (para evitar agregar azúcar debe estar bien madura)
- 1/2 taza de avena
- 1 cdita de canela
- Chips de chocolate amargo
- Conservación: Hasta 5 días en frasco hermético.

Paso 1.

Mezclar los ingredientes y con una cuchara tomar pequeñas porciones. Colocarlas en una placa para horno engrasada y hornear a 180° durante unos 7 minutos aproximadamente.



Wok de fideos con tofu y verduras



2 porciones



20 minutos

Dificultad 

Ingredientes:

- 1 taza de fideos integrales o de legumbres cocidos
- 1/2 taza de tofu en cubos
- 1/4 taza de zanahoria en tiras
- 1/4 taza de zucchini en tiras
- 1/4 taza de berenjena en tiras
- 1/2 cebolla picada
- 1 cda de semillas de sésamo
- 2 cdas de salsa de soja orgánica

Paso 1.

Saltear los cubos de tofu en una sartén con un poquito de aceite de oliva. Luego agregar los vegetales hasta que se ablandan y doren.

Paso 2.

Sumar los fideos cocidos, y calentar todo.

Paso 3.

Apagar el fuego y sumar salsa de soja, semillas de sésamo y condimentos a gusto.



Yogur con fruta y granola



4 a 6 porciones



10 minutos

Dificultad 

Ingredientes:

- 1 taza de yogur vegetal (idealmente de soja para mayor aporte proteico)
- 1/4 taza de granola
- 1 fruta a elección
- Conservación: enviar en la vianda con un pack de hielo o conservadora para evitar perder la cadena de frío.



Hamburguesas de porotos negros con puré de papa y coliflor



8 unidades



25 minutos

Dificultad 

Ingredientes:

- 1 taza de porotos negros cocidos
- 1/4 taza de avena
- 1/2 cdita de comino y otras especias a gusto (pimentón, orégano)
- 1/2 diente de ajo picado
- Sal y pimienta
- 2 cdas de aceite de oliva
- 1 papa chica pelada y hervida/cocida al vapor
- 1/2 taza de coliflor al vapor
- 2 cdas de leche vegetal
- Conservación: Hasta 5 días en heladera, 3 meses en freezer.

Paso 1.

Procesar un poco los porotos con el ajo y las especias. Agregar la avena y mezclar. Si se desea, sumar algún vegetal rallado (zanahoria, remolacha).

Paso 2.

Formar las hamburguesas y dorarlas en sartén vuelta y vuelta u horno moderado por unos minutos, al estar cocido ya solamente resta dorar de ambos lados.

Paso 3.

Para el puré, pisar la papa y aparte mixear el coliflor con la leche vegetal y aceite de oliva.

Paso 4.

Opcionalmente, agregar nuez moscada. Mezclar ambas preparaciones y servir junto con las hamburguesas.



Muffins de zanahoria y nuez



8 unidades



25 minutos

Dificultad 

Ingredientes:

- 1 taza de harina integral
- 3/4 taza de zanahoria rallada
- 1/4 taza de nueces picadas
- 1 cdita de polvo de hornear + 1 cdita de bicarbonato de sodio
- 1 cda de vinagre o jugo de limón
- 1/2 taza de leche vegetal
- 3 cucharadas de aceite neutro
- 1 cdita de canela
- Conservación: Hasta 5 días en heladera.

Paso 1.

Mezclar primero los ingredientes secos y aparte los líquidos. Combinar ambas y mezclar suavemente.

Paso 2.

Colocar en una muffinera y cocinar en horno 170° por aproximadamente 10 - 15 minutos.





 @vegetarianos_hoy

 www.fundacionveg.org

