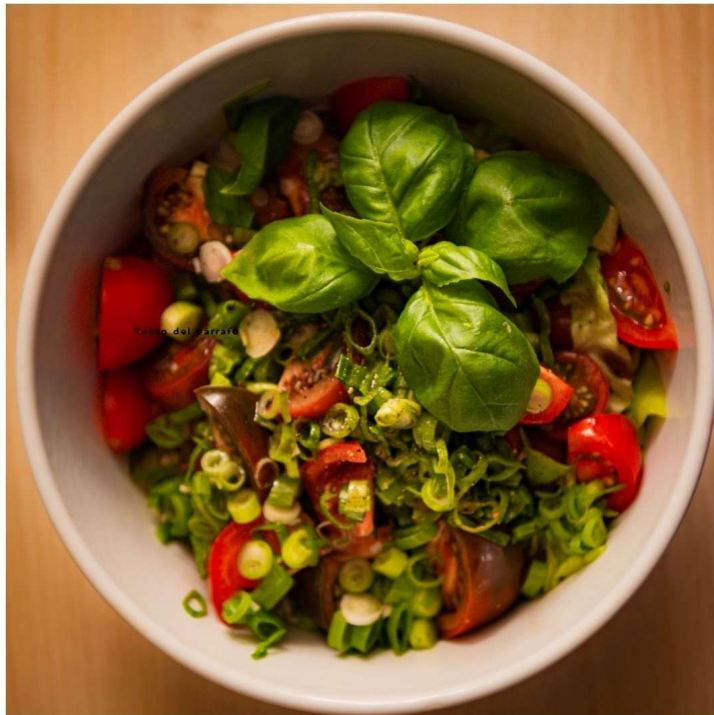


RECETARIO PARA VEGETARIANOS Y VEGANOS



"Tu salud empieza con lo que eliges."



Recetario para veganos y vegetarianos

Este recetario reúne una variedad de preparaciones 100 % basadas en plantas, diseñadas para cubrir las necesidades nutricionales de quienes siguen una alimentación vegetariana o vegana.

Incluye desayunos, almuerzos y cenas balanceadas, así como postres saludables que combinan sabor, color y equilibrio nutricional.

Cada receta busca demostrar que una dieta vegetal puede ser deliciosa y fácil de aplicar, utilizando ingredientes accesibles y ricos en nutrientes como proteínas vegetales, fibra, hierro, calcio y grasas saludables.

Un material práctico y lleno de ideas para quienes desean alimentarse de forma más consciente y sostenible, sin dejar de disfrutar el placer de comer.

ÍNDICE:

I. Desayunos

- Tortilla vegana de calabacín
- Hamburguesas de quinua y palta
- Panqueques veganos
- Smoothie vegano de zanahoria y kiwi
- Tortilla vegana

II. Almuerzos

- Berenjena rellena
- Camote relleno
- Lomo saltado vegetariano
- Fideos de arroz con salteado de tofu
- Carapulcra de champiñones

III. Cenas

- Revuelto vegano de tofu
- Tacos veganos de seitán
- Filetes de seitán en salsa pimienta
- Salteado vegano de tofu con verduras y quinua
- Burrito vegetariano

IV. Postres

- Mousse de chocolate vegano con palta
- Flan de coco vegano
- Cheesecake vegano de frutos rojos (sin horno)
- Galletas de avena y manzana
- Trufas energéticas de dátiles y cacao