

Recetario Cocina *Vegetariana*

¡Edición Invierno!

prof. María del Carmen Zubillaga



1. Strogonoff de hongos

Un plato cremoso que celebra la riqueza de los hongos en una exquisita salsa, ideal para acompañar con arroz o pasta.

2. Albóndigas de lentejas

Albóndigas hechas con lentejas, servidas con cuscús y una variedad de verduras frescas.

3. Arroz con curry y seitán

Un plato aromático que combina arroz, curry y trozos de seitán en una salsa sabrosa y exótica.

4. Tarta de proteína estilo español

Una versión de la clásica tarta salada, rellena de proteínas vegetales, tomate y algas sobre una base crujiente.

5. Cazuela de mung

Una cazuela reconfortante que combina mung, calabaza, repollo chino y romero en una armoniosa mezcla de sabores.

6. Pasta de cereales con verduras y salsa de tofu

Una opción de pasta integral acompañada de verduras frescas y cubierta con una suave salsa de tofu.



Curry con Seitán

7. Seitán esponjoso asado

Trozos de seitán asados hasta la perfección, servidos con morrones, zucchini y berenjenas.

8. Torta integral de manzana y zanahoria.

Una torta saludable y deliciosa que combina la dulzura natural de la manzana y la zanahoria con nueces crujientes.

9. Pastel de verduras y tofu

Un pastel sano y proteico que combina una mezcla de verduras frescas y tofu, horneado hasta obtener una textura dorada y crujiente por fuera.

10. Alfajores de harina de avena sin azúcar

Una versión saludable del clásico alfajor, date un gusto con un alimento de verdad.

11. Pastel de papas

Un pastel gratinado que combina papas, verduras frescas y champiñones, horneado hasta su punto perfecto.

12. Alfajor de chocolate con almendras

Una combinación perfecta entre sabor y textura, con un irresistible relleno cremoso de mantequilla de maní.

Alfajor de chocolate con almendras



Cazuela de poroto mung