

# MENÚ VEGGIE PARA NIÑOS



LA COCINA  
VEGANA  
DE MARTA

## LUNES

### DESAYUNO

- Muesli o granola casera con bebida vegetal de soja enriquecida con calcio o yogur vegetal sin azúcar, o bien pan integral con tomate cortado.
- Agua o bebida vegetal enriquecida con calcio, por ejemplo de soja con cacao puro

### COMIDA

- Gazpacho
- Cuscús con verduras y garbanzos
- De postre, fruta o yogur vegetal

### MERIENDA

- Fruta, palitos de zanahoria, cherries, bocadillo vegetal o barrita de cereales casera

### CENA

- Ensalada verde con manzana y nueces
- Tortilla de patatas vegana

## MARTES

### DESAYUNO

- Pan integral con plátano y crema de cacahuete, o bien hummus con pita integral
- Agua o bebida vegetal enriquecida con calcio, por ejemplo de soja con cacao puro

### COMIDA

- Ensalada de tomate
- Lentejas con verduras y arroz integral
- De postre, fruta o yogur vegetal

### MERIENDA

- Fruta, palitos de zanahoria, cherries, bocadillo vegetal o barrita de cereales casera

### CENA

- Guisantes con tofu, cebolla y pimentón

## MIÉRCOLES

### DESAYUNO

- Yogur vegetal sin azúcar con copos de avena finos y fruta, o bien porridge vegano de manzana
- Agua o bebida vegetal enriquecida con calcio, por ejemplo de soja con cacao puro

### COMIDA

- Brócoli al wok
- Fajitas pimiento, maíz, arroz integral y frijoles negros o alubias pintas
- De postre, fruta o yogur vegetal

### MERIENDA

- Fruta, palitos de zanahoria, cherries, bocadillo vegetal o barrita de cereales casera

### CENA

- Puré de calabacín u otras verduras con tofu y semillas de calabaza

## JUEVES

### DESAYUNO

- Muesli o granola casera con bebida vegetal de soja enriquecida con calcio o yogur vegetal sin azúcar, o bien pudding de trigo sarraceno con fruta.
- Agua o bebida vegetal enriquecida con calcio, por ejemplo de soja con cacao puro

### COMIDA

- Ensalada de espinaacas con setas y nueces
- Espaguetis a la boloñesa de soja texturizada
- De postre, fruta o yogur vegetal

### MERIENDA

- Fruta, palitos de zanahoria, cherries, bocadillo vegetal o barrita de cereales casera

### CENA

- Milanesa de lentejas y berenjena al horno

## VIERNES

### DESAYUNO

- Batido de plátano y fresa (o mango, o melocotón), o bien pan integral con plátano y crema de cacahuete.
- Agua o bebida vegetal enriquecida con calcio, por ejemplo de soja con cacao puro

### COMIDA

- Escalivada o parrillada de verduras
- Seitán o tempeh con patata al horno
- De postre, fruta o yogur vegetal

### MERIENDA

- Fruta, palitos de zanahoria, cherries, bocadillo vegetal o barrita de cereales casera

### CENA

- Hummus con pan de pita y palitos de hortalizas

## SÁBADO

### DESAYUNO

- Batido de plátano y fresa (o mango, o melocotón), o bien tortitas veganas
- Agua o bebida vegetal enriquecida con calcio, por ejemplo de soja con cacao puro

### COMIDA

- Chips de calabacín y zanahoria al horno
- Hamburguesa de garbanzos con pan, lechuga y tomate
- **Opción 2:** Lasaña vegetal con proteína vegetal texturizada
- De postre, fruta o yogur vegetal

### MERIENDA

- Fruta, palitos de zanahoria, cherries, bocadillo vegetal o barrita de cereales casera

### CENA

- Pizza vegetal al gusto y ensalada verde variada

## DOMINGO

### DESAYUNO

- Yogur vegetal sin azúcar con copos de avena finos y fruta cortada., o bien pudding de trigo sarraceno con fruta
- Agua o bebida vegetal enriquecida con calcio, por ejemplo de soja con cacao puro

### COMIDA

- Berenjena y calabacín rebozados al horno
- Paella de verduras con seitán o tempeh
- De postre, helado casero de plátano

### MERIENDA

- Fruta, palitos de zanahoria, cherries, bocadillo vegetal o barrita de cereales casera

### CENA

- Ensalada verde variada

**CUERPO**MENTE

# 7 RECETAS PARA PROBAR



## PORRIDGE DE FRESAS, PLÁTANO Y PASAS

- 200 g de copos de avena
- 500 ml de agua
- 500 ml de leche de arroz
- 2 cucharadas de azúcar integral de caña o de coco
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 150 g de fresas
- 1 plátano
- 50 g de uvas pasas (o bayas Goji)
- una pizca de sal marina

### Preparación

- Se ponen a calentar los copos de avena en un cazo con el agua, la leche de arroz y la sal. Se cuece a fuego medio removiendo constantemente con una cuchara de madera. Cuando haya espesado suficiente (unos 10 minutos), se retira del fuego y se deja reposar, tapado, otros 5 minutos.
- Las fresas se cortan a cuartos y el plátano a rodajas.
- Se reparten las gachas en cuatro boles individuales y se agrega la fruta y el azúcar. Antes de servir, se decora con las pasas y se espolvorea con la canela.



## CREMA DE CACAO "HEALTHY"

- 200 g tofu blando o firme
- 25 g de cacao puro en polvo
- 1 cucharadita de azúcar de coco o algún otro endulzante al gusto
- Fresas o frutos rojos para acompañar
- Almendras en cuadraditos u otros frutos secos

### Preparación:

- Simplemente, debes batir el tofu con el cacao en polvo.
- Te interesa que quede lo más densa posible, pero puedes añadir un poco de agua o leche de soja en el caso de que sea tofu firme.
- Antes de consumir, añade fruta cortada y frutos secos.
- Puede hacerla de un día para otro, guardándola en nevera en dos vasos. También puedes hacer un mousse de chocolate utilizando tofu sedoso en lugar del blando o firme. La mousse es también un desayuno o un snack proteico excelente.



## MANTEQUILLA DE CACAHUETES CASERA

- 500 g de cacahuetes crudos y sin salar
- 1 cucharada de sal (opcional)
- 1 cucharada de azúcar (opcional)
- 1 cucharada de aceite de cacahuate (opcional)

### Preparación

- Como ves, puedes elaborar la mantequilla solo con los cacahuetes, crudos y sin salar, o añadirles el resto de ingredientes.
- Tritura todo en una buena batidora hasta que se mezcle bien y obtengas textura de crema.
- En los últimos golpes de batidora puedes añadir algunos cacahuetes secos para dar un toque crujiente.



## GRANOLA CASERA PERSONALIZABLE

- 4 tazas de copos de avena gruesos (o de otro cereal o hinchados)
- 1½ tazas de frutos secos y/o semillas crudos
- Una pizca de sal
- Especias: canela, vainilla, jengibre, piel de naranja... (opcional)
- ½ taza de sirope de arce, arroz, coco u otro endulzante líquido
- ½ taza de aceite de coco u otro aceite
- ½-1 taza de fruta desecada o chips de chocolate

### Preparación

- Pica los frutos secos más grandes.
- En un bol, mézclalos con la sal y las especias.
- Mezcla el sirope con el aceite y añade a los copos.
- Extiende sobre una bandeja de horno y hornea a 150 °C unos 40 minutos.
- Vigila que la granola no se quemé, pues cada horno es diferente. Debería quedar ligeramente dorada.
- Retírala del horno y deja enfriar en la bandeja, para que se endurezca. Mezcla con la fruta desecada y/o los chips de chocolate y guarda en un tarro de cristal. Aguanta 2 o 3 semanas.



## HUMMUS CREMOSO DE GARBANZOS

- 1 taza de garbanzos cocidos y escurridos
- 2 cucharadas de tahini blanco (sirve el tostado)
- 1 cucharada de zumo de limón recién exprimido
- 1 diente de ajo pelado y sin nervio
- ¼ de cucharadita de sal
- Una pizca de comino en polvo
- Aceite de oliva virgen extra y pimentón dulce para decorar

### Preparación

- Bate todos los ingredientes juntos 2-4 minutos, hasta que se forme una crema homogénea y suave, sin trozos visibles. Pruébalo y rectifica de sal o limón al gusto.
- Si usas garbanzos de bote puedes añadir 2 cucharadas del líquido de los garbanzos (aquafaba) antes de batir. Quedará más cremoso y ligero. O bien un poco de agua o leche vegetal sin azucarar.
- Para un hummus aún más untuoso añade también un poco de aceite al batir.
- Antes de servir, decora con un chorrito de aceite de oliva y pimentón dulce. Se guarda en la nevera, bien cerrado, hasta 4 días.



## BOLOÑESA DE LENTEJAS

- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- 3 tomates bien maduros
- ¼ de cda. de sal
- 1 taza de lentejas cocidas y escurridas
- ¼ de cda. de tomillo
- ¼ de cda. de romero
- ¼ de cda. de orégano
- Pimienta negra molida
- 1 cda. de salsa de soja

### Preparación

- Ralla la cebolla y pica el diente de ajo. Calienta el aceite en una sartén honda a fuego medio y póchalos junto con las especias.
- Añade las lentejas y la sal y deja que se haga todo junto, removiendo de vez en cuando, hasta que las lentejas estén ligeramente doradas (3-4 minutos). Añade entonces la salsa de soja y saltéalo todo junto.
- Ralla los tomates y añádelos a la sartén, removiendo de vez en cuando.
- Agrega ½ taza de agua, tapa y deja cocer unos minutos. Retira del fuego.
- Puedes usar esta salsa con pasta o en empanadillas, o como salsa con unas patatas al vapor. En lugar de con lentejas se puede hacer con soja texturizada.



## MINI PIZZAS CON BASE SENCILLA DE TOFU

- 1 bloque de g de tofu de unos 350 - 400 g
- 2 "huevos" de lino (2 cucharadas de lino molidos mezcladas con 6 de agua y reposadas 15 minutos)
- 1 cucharada rasa de harina de garbanzo o de maíz
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal

### Preparación

- Desmenuza el tofu bien escurrido con las manos, que quede bien pequeño.
- Añade la harina y la pizca de sal, mezclando bien.
- Incorpora los "huevos" veganos de lino y el aceite de oliva.
- Amasa hasta que te quede una masa.
- Forma las pizzetas.
- Con el horno precalentado a 180°C, hornea unos 15 minutos. Interesa que quede una base blanda pero seca, no dorada.
- Retira del horno y deja atemperar.
- Puedes poner encima lo que más te guste: un buen tomate natural, champiñones, calabacín... Mi favorita es con queso vegano, espárragos triguero y albahaca.