

MENÚ SEMANAL

DE PRIMAVERA



LA COCINA
VEGANA
DE MARTA

DESAYUNOS Y MERIENDAS

Aquí tienes algunas ideas para desayunar o merendar en primavera:

- Batido de avena con fresas.

- Madalenas de trigo sarraceno con limón.

[Ver receta aquí](#)

- Overnight oats con lino dorado, cacahuete y fruta.

[Ver receta aquí](#)

- Galletas de harina de garbanzos con pepitas de chocolate.

[Ver receta aquí](#)

DÍA 1

COMIDA

Opción 1:

Ensalada morada completa de patata nueva.

[Ver receta aquí.](#)

Opción 2:

Ensalada de acedera, judías verdes y tofu. Pasta con cremoso de zanahoria.

[Ver receta aquí](#)

CENA

Opción 1:

Migas sin gluten con tempeh y frutas.

[Ver receta aquí](#)

Opción 2:

Wraps veganos con hummus.

[Ver receta aquí](#)

DÍA 2

COMIDA

Opción 1:

Hamburguesa de garbanzos y brócoli con pan integral y bol de ensalada verde.

[Ver receta aquí](#)

Opción 2:

Buddha bowl con rúcula, endibias, rabanitos, zanahorias y aceitunas negras con tempeh y quinoa.

CENA

Opción 1:

Crema de espárragos con tofu desmigado.

Opción 2:

Ensalada completa de pasta de legumbres.

[Ver receta aquí.](#)

DÍA 3

COMIDA

Opción 1:

Guiso de lentejas al curry con arroz integral.

Opción 2:

Berenjena rellena con soja texturizada y bechamel vegana de avena.

[Ver receta aquí](#)

CENA

Opción 1:

Vichyssoise ligera con semillas de cáñamo.

[Ver receta aquí](#)

Opción 2:

Ensalada de endibias con cebolleta y guisantes tiernos con tofu ahumado.

DÍA 4

COMIDA

Opción 1:

Estofado chorricero de garbanzos.

[Ver receta aquí](#)

Opción 2:

Ensalada china de coles y tempeh con patata al horno.

[Ver receta aquí](#)

CENA

Opción 1:

Sopa de lentejas rojas con avena y comino.

[Ver receta aquí](#)

Opción 2:

Ensalada verde completa con cáñamo.

[Ver receta aquí.](#)

DÍA 5

COMIDA

Opción 1:

Seitán con ciruelas pasas y patatas al horno y ensalada de apio marinado.

[Ver receta aquí](#)

Opción 2:

Wok de verduras de temporada con tirabeques y garbanzos acompañado de arroz integral.

CENA

Opción 1:

Hummus de lentejas y de guisantes con crackers de semillas y palitos de zanahoria.

Opción 2:

Tempeh a la plancha.

DÍA 6

COMIDA

Opción 1:

Sopa viva de remolacha y manzana.

[Ver receta aquí](#)

- Paella vegana con seitán.

[Ver receta aquí](#)

Opción 2:

Pita de falafel.

[Ver receta aquí](#)

CENA

Opción 1:

Brochetas de verduras con seitán o tofu.

Opción 2:

Wok de verduras y tofu marinado con naranja y salsa de soja.

DÍA 7

COMIDA

Opción 1:

- Tabla de patés vegetales con crackers sin gluten.

- Fideos a la cazuela con setas y tempeh.

Opción 2:

- Pizza vegana.

[Ver receta aquí](#)

- Crema de cacao y tofu.

[Ver receta aquí](#)

CENA

Opción 1:

Tofu con pilaf de bulgur y verduras.

[Ver receta aquí](#)

Opción 2:

Trigo sarraceno con verduras y tofu al curry.