eco-recetas > SORIA NATURAL







En Soria Natural apostamos por el cuidado integral de las personas, también desde la alimentación. Por eso, desde el liderazgo en el sector de la medicina natural en nuestro país, hace casi dos décadas nos embarcamos en el desarrollo de una división de Alimentación Ecológica y Alimentación Especial, que hoy cuenta con más de un centenar de referencias cien por cien vegetales.

La mayor parte de nuestros productos de alimentación están elaborados con materias primas procedentes de los cultivos ecológicos propios que el grupo tiene en Garray (Soria), certificados por el Consejo de Agricultura Ecológica de Castilla y León de acuerdo con la normativa europea. La proximidad de los cultivos al laboratorio de producción, unas instalaciones vanguardistas y con la última tecnología, garantiza altos estándares de calidad que se mantienen a lo largo de todo el proceso productivo.

De la mano del centro de I+D+i, en **Soria Natural** hemos desarrollado en los últimos
años una línea de Alimentación Especial
para **Intolerancias Alimentarias**, con una
gran variedad de productos sin gluten, sin
huevo y sin lactosa.

Cultivamos, transformamos, fabricamos, distribuimos y controlamos la calidad, para ti.



papillote de tofu a la naranja con puerro

ingredientes

600 g de **Tofu natural o Tofu Japonés de Soria Natural**

Aceite de oliva virgen extra Naranja Pimienta negra en grano 3 cucharadas de salsa de soja 2 puerros

Hojas de papel para hornear

preparación

En un bol añade tres cucharadas de salsa de soja, 3 o 4 granitos de pimienta, aceite de oliva virgen extra en abundancia y ralladura de naranja. Mezcla bien los ingredientes con una cuchara y deja reposar. Corta el tofu natural en láminas. Corta las bases y extremos del puerro y pártelo a lo largo en láminas finas. Calienta el horno a 180°C.

Prepara unas láminas de papel fata (si no tienes, puedes utilizar papel de hornear) y coloca sobre ellas una lámina de tofu, el puerro y el macerado de soja. Cierra los paquetes, ponlos en una placa y hornea durante unos 20 minutos. Está listo para abrir y servir.













tostadas vegetales

ingredientes

Alcachofas

Aceite de oliva virgen extra

Quefu de Soria Natural Sal marina fina de Soria Natural Paté de alcachofa y Paté de aceituna negra de Soria Natural

Granada

Manzana verde

Tostadas ligeras de arroz integral y castaña y Tostadas ligeras de arroz integral y lino de Soria Natural Caléndula

preparación

Tostas de arroz integral y lino con alcachofas y granada

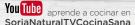
Limpia las alcachofas y cuécelas en abundante agua. Déjalas hervir aproximadamente media hora. Pasado ese tiempo las sacas, cortas en láminas y reserva. Sobre la tostada de arrozintegral y lino pon -utilizando una manga- paté de alcachofa. Añade la alcachofa y sala. Completa con semillas de granada, un chorrito de aceite de oliva virgen extra y unas flores de caléndula.

Tostas de arroz integral y castaña, con paté de aceituna negra, quefu y manzana

Sobre las tostadas de arroz integral y castaña, pon -utilizando una manga- paté de aceituna negra. Añade unas cuñas de quefu, unas láminas de manzana y un chorrito de aceite de oliva virgen extra.









vermichellis de arroz con shiro miso y hamburguesas vegetales

ingredientes

Vermichellis de arroz Espárrago verde

Apio

Pimiento

Shiro Miso de Soria Natural

Setas de Portobello

Hamburguesa vegetal Hortelana de Soria Natural

Jengibre Lima

preparación

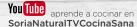
Pon a calentar agua en una cazuela. Añade los fideos de arroz y deja que se hidraten durante cinco minutos.

Mientras tanto, coge las puntas de los espárragos trigueros y pártelas por la mitad. Haz tiras finas con el apio, corta el pimiento, las setas y las hamburguesas vegetales. Añade un poco de aceite de oliva virgen en la sartén para saltear las verduras, las setas y las hamburguesas entre cinco y diez minutos. Cuela los fideos de arroz, añadeles unas cucharadas de shiro miso disuelto en algo de agua y sírvelos con las verduras, las setas y las tiras de hamburguesa vegetal. Añade unas setas laminadas en crudo para dar textura al plato. Dale un toque picante y fresco con ralladura de jengibre y de lima.













seitán guisado con patatas

ingredientes

Seitán esponjoso de Soria Natural

1 Pimiento verde

1 Pimiento rojo

1 Tomate

1 Patata

1 Cebolleta

1 Zanahoria

Champiñones

Caldo vegetal de Soria Natural

Pimienta, Comino, Tomillo

preparación

Parte la cebolleta, el pimiento rojo, el pimiento verde, la zanahoria y el tomate y ponlos a sofreir.

Una vez hecha la verdura añade caldo vegetal y deja cocer durante 30 minutos. Tritura y cuela para obtener una salsa fina a la que tienes que añadir tomillo, comino y pimienta al gusto.

Parte la patata en cachelos pequeños, el seitán esponjoso en dados y los champiñones en cuartos. Añádelo todo a la salsa y deja cocer durante cinco minutos.

Emplata colocando unas láminas de champiñón crudo encima.











macarrones al pesto

ingredientes

150 g de **Tofu natural de Soria Natural** 1 diente de ajo

Sal marina fina de Soria Natural

1 cucharada de nueces picadas ½ cucharada de piñones tostados 4 hojas de albahaca

150 g de aceite de oliva virgen extra

Macarrones de arroz integral de Soria Natural

preparación

Cuece los macarrones durante cinco minutos y reserva.

Corta el tofu y, para ablandarlo, hiérvelo durante unos cinco minutos, cuela y reserva.

Parte el ajo y la albahaca. Pon en un mortero el ajo, las nueces y los piñones y machaca. Añade la albahaca y unos trocitos de tofu y sigue machacándolo para unirlo todo. Añade sal y ve ligando todo, poco a poco, con aceite de oliva. Añade a los macarrones el pesto, unos piñones, un chorro de aceite de oliva y unos brotes de albahaca.















espirales de espelta con crema de champiñon

ingredientes

Bebida de soja de Soria Natural

Rúcula

Puerro

Paté vegetal de champiñón de Soria Natural Espirales integrales de escanda de Soria Natural Semillas de comino negro de Soria Natural

Aceite de oliva virgen extra

preparación

Cuece las espirales en agua bien caliente durante sólo dos minutos. Corta el puerro y sofríelo en aceite de oliva virgen. Añade en el sofrito el paté de champiñón y la bebida de soja. Disuelve bien la mezcla hasta obtener una crema ligera. Añade a la salsa la pasta bien escurrida y deja hervir durante

dos minutos

A la hora de emplatar añade unas semillas de comino negro, un poco de rúcula y un chorrito de aceite de oliva virgen extra.















tarta de tofu y confitura de fresa

ingredientes

1 bolsa de **galletas de arroz de Celisor**60 g de margarina

50 mL de **Bebida vegetal de soja** de **Soria Natural**

150 g de **Tofu japonés de Soria Natural**2 cucharadas de vainilla (o aroma de vainilla)
5 cucharadas de **Panela de Soria Natural**Confitura de fresa

preparación

Para la base: Tritura las galletas y añade la margarina para crear una masa compacta. En un molde incorpora un poco de masa para hacer la base y aprieta bien con ayuda de una cucharilla. Deja enfriar en la nevera al menos 30 minutos.

Para el relleno: En la batidora añade el tofu, la bebida de soja, la vainilla y la panela y remueve bien la mezcla.

Transcurridos 30 minutos, saca de la nevera la base de la tarta e incorpora el relleno de tofu por encima. Vuelve a reservar la tarta en la nevera para que el tofu se endurezca. En el momento de servir desmolda la tarta y añade la confitura de fresa.

















cubitos de chocolate sobre tierra de magdalenas y arroz integral

ingredientes

Bebida de avena con cacao de Soria Natural

Agar-agar

Semillas de chía de Soria Natural Rice balls de Soria Natural

Fruta de temporada (manzana, fresa, kiwi)

Magdalenas Celisor de Soria Natural

preparación

Pon en una cazuela la bebida de avena con cacao. Cuando hierva retira y disuelve el agar-agar. Repártelo en moldes

individuales y deja refrigerar en la nevera. Pela y corta la fruta. Pica las magdalenas hasta que queden granuladas.

Tritura los cereales hasta obtener una especie de polvo.

Para emplatar, utiliza la magdalena como si fuera una especie de tierra. Sirve los cereales por encima a modo de arena y pon unas semillas de chía. Añade algunos cereales más como si fueran piedras y la gelatina de bebida de avena y cacao cortada en dados, junto con la fruta.













si quieres más eco-recetas puedes consultar nuestra treb

www.sorianatural.es

para no perderte nada... i siguenos!!



facebook.com/SoriaNatural.es





linkedin.com/company/soria-natural



suscribete a nuestros canales de You Tube







Soria Natural TV Cocina Sana



BO.AL.SP.00087.00







