

Navidad
ECO-VEGANA
con

**SoriaNatural®**
EFICACIA Y CALIDAD

Recetas para preparar un menú saludable



Montaditos de TORTILLA VEGANA

Ingredientes:
Tortilla de patata con cebolla de Soria Natural,
Olitomate de Soria Natural,
Calabacín y Menta

Elaboración:

1. Corta el calabacín en rodajas finas y pásalo por la plancha.
2. Calienta la tortilla y córtala en cuadrados.
3. Monta un trozo de tortilla sobre una rodaja de calabacín, añade un poco de olitomate y decora con una hoja de menta.

SoriaNatural[®]
EFICACIA Y CALIDAD

Carpaccio VEGETAL

Ingredientes: Alcachofas cocidas,
Rabanitos, Pepino, Champiñones,
Paté de champiñones de Soria Natural,
Bebida de soja de Soria Natural,
Ralladura de lima y Lechugas variadas.

Elaboración:

1. Corta los champiñones, los rabanitos y el pepino en láminas muy finas y separa unas hojas de alcachofa. Coloca todos los vegetales superponiéndolos y formando un círculo.
2. Reduce el paté de champiñones con un poco de bebida de soja para hacer una salsa ligera.
3. Coloca los corazones de alcachofa en el centro del plato y aliña con la salsa y un poco de ralladura de lima.

Tostada *con* ACEITUNA NEGRA

Ingredientes:
Paté de aceituna negra de Soria Natural,
Aguacate, Tomates cherry,
Tostadas ligeras de arroz integral de Soria Natural,
y Germinados de alfalfa

Elaboración:

1. Unta el paté en las tostadas.
2. Corta los tomates cherry y el aguacate en rodajas finas e incorpóralas a las tostadas.
3. Decora con germinados de alfalfa.

SoriaNatural[®]
EFICACIA Y CALIDAD

Timbal con ARROZ A LA BARBACOA

Ingredientes: Arroz integral, Aguacate, Mango, Hamburguesa vegetal sabor barbacoa de Soria Natural y Condimento de vinagre de manzana balsámico de Soria Natural.

Elaboración:

1. Cuece el arroz durante veinte minutos y deja enfriar.
2. Pela el aguacate y córtalo en dados pequeños.
3. Pela el mango y córtalo en dados pequeños.
4. Desmenuza la hamburguesa y pásala por la sartén.
5. Monta el timbal en capas con los diferentes ingredientes y aliña con vinagre.

SoriaNatural
EFICACIA Y CALIDAD

Tropical VEGAN

Ingredientes: Quinoa,
Seitán esponjoso al curry de Soria Natural,
Piña, Pistachos y Granada

Elaboración:

1. Corta la piña por la mitad y vacíala. Corta los trozos del interior en dados y resérvalos.
2. Cuece la quinoa y déjala enfriar.
3. Pela los pistachos y pícalos en trozos pequeños
4. Corta media granada y desgránala.
5. Calienta el seitán al curry.
6. Rellena la piña con la quinoa, el seitán y los trocitos de piña. Añade por encima la granada y los pistachos y aliña con la salsa del seitán al curry.

SoriaNatural®
EFICACIA Y CALIDAD

Serpentina

VEGETAL AL CURRY

Ingredientes: Hamburguesa vegetal al curry de Soria Natural,
Calabacín y Mixto vegetal (opcional).

Para la salsa: Media cebolla,
100 ml de Bebida de arroz integral de Soria Natural,
Media manzana, Curry, Cúrcuma,
Canela en polvo, Aceite de oliva, Sal y pimienta.

Elaboración:

1. Corta el calabacín en láminas finas y escáldalas.
2. Prepara la salsa de curry: Pica la cebolla muy fina y póchala, añádele la manzana cortada y cocina unos minutos. Agrega curry, cúrcuma, canela, y salpimentar e incorpora la bebida de arroz. Bate hasta obtener una salsa suave.
3. Calienta la hamburguesa y córtala en cuadraditos.
4. Sirve con salsa al curry.
5. Acompaña de Mixto vegetal.

SoriaNatural
EFICACIA Y CALIDAD

Crema de coliflor

con

VERDURITAS Y TOFU

Ingredientes: Brócoli, Bimi, Lima y Rollitos de tofu con sésamo de Soria Natural,
Para la crema: Cebolla, Patata, Coliflor, Bebida de avena de Soria Natural, Pimienta y Pastilla de caldo vegetal.

Elaboración:

1. Prepara la crema de coliflor. Para ello, en una cazuela añade cebolla, patata, coliflor, bebida de avena, pimienta, la pastilla de caldo y agua. Cuando esté cocido pasa por la batidora y reserva.
2. Pon al vapor unas ramas de brócoli y bimi y reserva.
3. Corta en dados el rollito de tofu con sésamo.
4. Con ayuda de una manga pastelera, haz una montaña con la crema de coliflor e incorpora el tofu, el brócoli y el bimi.
5. Aliña con ralladura de lima.

Turrón de TOFU

Ingredientes: 50 g de Tofu japonés de Soria Natural,
250 g de chocolate negro de repostería,
75 ml de Bebida de arroz integral con canela al limón de Soria Natural,
5 cucharadas de Panela de Soria Natural,
1 cucharada y media de aceite de girasol,
Agar agar (5g) y Rice Balls de quinoa de Soria Natural.

Elaboración:

1. Escurre bien el tofu y tritúralo con ayuda de la batidora junto a 50ml de bebida de arroz con canela al limón y el aceite de girasol.
2. Calienta al baño maría la mezcla junto con la panela y 200 g de chocolate. Cuando este todo derretido añade el agar agar y vuelve a batir.
3. Vierte la mezcla en el fondo de un molde y mételo en la nevera.
4. Transcurridos diez minutos añade los Rice Balls y vuelve a introducirlo en la nevera para que se enfríe.
5. Derrite 50 gramos del chocolate negro con 25 ml de bebida al baño maría. Cuando esté bien derretido, vierte el chocolate por encima de la mezcla que tienes enfriando y vuelve a meterlo en la nevera para que se endurezca.

SoriaNatural
EFICACIA Y CALIDAD



app disponible en



Soria Natural S.A. La Sacea s/n, Garray-Soria-España, 975 252 046, www.sorianatural.es

