

## VEGANO

---

### Ensalada de alubias con verduras y aceitunas

---

#### Ingredientes para 4 personas:

- 400 grs de alubia blanca cocida
- 1 bote de tomate natural de 250 grs escurrido
- 125 grs de aceitunas verdes sin hueso
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla mediana
- 4 zanahorias ralladas
- Vinagre
- Aceite
- Sal
- Pimienta negra

#### Preparación:

Se pican todas las verduras lo más pequeño posible, la zanahoria se raya con rallador, se mezcla todo en un bol. En un bote aparte se hace el aliño, vinagre, aceite, sal y pimienta, para echarlo a la mezcla de alubias con verduras antes de comer.

#### Tiempo de elaboración:

45 minutos aproximadamente

#### **Coste aproximado**

0,80€ la ración

## Berenjenas rellenas veganas

---

Ingredientes para 2/3 persona:

- 2 berenjenas
- 1 cebolla pequeña
- 1 taza de champiñones laminados
- 1 taza de soja texturizada
- Tomate triturado
- Queso vegetal
- Aceite
- Sal
- Perejil

Preparación:

Se lavan las berenjenas y se meten en el horno precalentado a 200º unos 30 minutos. Se pueden meter partidas por la mitad, pero se resecan más.

Ponemos a remojo la soja texturizada y picamos los champiñones y cebolla lo más pequeño posible. Se pone la cebolla en la sartén con aceite y sal, cuando esté transparente se añade el champiñón y cuando esté bien blandito la soja

Se sacan las berenjenas del horno, se parten por la mitad (de manera longitudinal) y con cuidado se separa la carne de la piel, sin romperla dado que va a ser el recipiente para la mezcla, se trocea la carne y se añade a la sartén con el resto de los ingredientes, por último, añadimos la salsa de tomate.

En la bandeja de la sartén se colocan las “cascaras” de las berenjenas y se van rellenando con la mezcla, se añade un poco de queso rallado, ¾ minutos de horno y listo para comer.

Tiempo de elaboración:

60 minutos aproximadamente

### Coste aproximado

1,75€ la ración



## HUEVO

---

### Tortilla de alcachofa con pasta integral salteada

---

#### Ingredientes para 4 personas:

- 6 huevos medianos
- 200 grs Alcachofa en conserva
- 40 grs espirales integrales
- 20 grs espinaca baby
- 30 grs tomate seco
- Aceite
- Sal

#### Preparación:

Batimos bien los huevos, después de escurrir bien las alcachofas se añaden a los huevos batidos, se sazona y se vierte en la sartén.

Para la pasta salteada, se cuecen los espirales integrales el tiempo que indica la marca que se compre, se saltean las espinacas baby y se añaden junto con el tomate seco a las espirales.

Tiempo de elaboración:

30 minutos aproximadamente

#### Coste aproximado

0,83€ la ración

## Revuelto de verduras con arroz al curry

---

### Ingredientes para 4 persona:

- 6 huevos medianos
- 120 grs calabacín
- 120 grs berenjena
- 80 grs champiñón
- Aceite oliva
- Sal
- 80 grs arroz vaporizado
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 40 grs guisantes congelados
- Curry
- Aceite
- Sal

### Preparación:

Se trocean en dados el calabacín y la berenjena, el champiñón en láminas. Se echa la berenjena a la sartén junto con el calabacín y un poco de aceite, se saltean y cuando están a medio hacer se echan los champiñones, se saltea todo hasta que el calabacín y la berenjena estén blanditas y el champiñón dorado, entonces se vierten los huevos que previamente se han batido.

Se pone el agua a hervir con sal donde coceremos el arroz. En una sartén se sofríe el pimiento verde (troceado), pimiento rojo (troceado) y más tarde se añaden los guisantes previamente cocidos.

Se mezcla el arroz con el sofrito y se añade el curry mientras se saltea.

Tiempo de elaboración:

50 minutos aproximadamente

### Coste aproximado

0,78€ la ración

