



● RECETAS CON LEGUMBRES.

- Alubias blancas con berberechos. [Pincha aquí.](#)
- Alubias blancas con salsa verde. [Pincha aquí.](#)
- Berenjenas rellenas de ragú de lentejas. [Pincha aquí.](#)
- Boloñesa de soja texturizada. [Pincha aquí.](#)
- NUEVO** - **Curry de verduras y garbanzos.** [Pincha aquí.](#)
- Ensalada de alubias y brócoli. [Pincha aquí.](#)
- Ensalada de edamame y quínoa. [Pincha aquí.](#)
- Ensalada de espinacas, garbanzos crujientes y yogurt. [Pincha aquí.](#)
- Ensalada de garbanzos con champiñones y rucula. [Pincha aquí.](#)
- RECOMENDADO** - **Ensalada de garbanzos con pimientos asados y bacalao o anchoas.** [Pincha aquí.](#)
- Ensalada de garbanzos con sardinas y aliño. [Pincha aquí.](#)
- RECOMENDADO** - **Ensalada de lentejas y feta.** [Pincha aquí.](#)
- Ensalada de lentejas y pasta al curry. [Pincha aquí.](#)
- Falafel. [Pincha aquí.](#)
- Frijoles negros a la cubana. [Pincha aquí.](#)
- Garbanzos con calabaza. [Pincha aquí.](#)
- Garbanzos con espinacas. [Pincha aquí.](#)
- Garbanzos tostados al pimentón con langostinos y espinacas. [Pincha aquí.](#)
- Guisantes con espárragos trigueros y champiñones. [Pincha aquí.](#)
- Hamburguesa de legumbre. [Pincha aquí.](#)
- Hamburguesa de tofu y portobello. [Pincha aquí.](#)
- RECOMENDADO** - **Hummus de legumbre.** [Pincha aquí.](#)
- Lentejas con verduras y hortalizas. [Pincha aquí.](#)
- Lentejas cremosas con setas y espinacas. [Pincha aquí.](#)
- Ragú de lentejas. [Pincha aquí.](#)
- Sopa de lentejas y calabaza al curry. [Pincha aquí.](#)
- Tofu al curry. [Pincha aquí.](#)



Clickea en los logos

- NUEVO** - Tofu agridulce. [Pincha aquí.](#)
- NUEVO** - Tofu al horno. [Pincha aquí.](#)
- NUEVO** - Tofu kung pao. [Pincha aquí.](#)
- Tofu marinado con jengibre y sésamo. [Pincha aquí.](#)



• RECETAS CON ARROCES

- Arroz con alcachofas y camarones. [Pincha aquí.](#)
- NUEVO** - Arroz asiático con gambas. [Pincha aquí.](#)
- NUEVO** - Arroz con bacalao y coliflor. [Pincha aquí.](#)
- NUEVO** - Arroz con pak choi y cebolla caramelizada. [Pincha aquí.](#)
- Arroz con calamares y gambas. [Pincha aquí.](#)
- RECOMENDADO** - Arroz con pollo al curry. [Pincha aquí.](#)
- Arroz con pulpo. [Pincha aquí.](#)
- Arroz con sepia, gambas y guisantes. [Pincha aquí.](#)
- Arroz negro con coliflor y gambas. [Pincha aquí.](#)
- Arroz negro con sepia. [Pincha aquí.](#)
- NUEVO** - Falso risotto. [Pincha aquí.](#)
- Fideos de arroz con verduras y salsa de soja. [Pincha aquí.](#)



• RECETAS CON PASTAS, PATATA O BATATA

- NUEVO** - Batatas al horno. [Pincha aquí.](#)

NUEVO

- Espaguetis al pesto con gambas. [Pincha aquí.](#)
- Espaguetis con boloñesa de lentejas. [Pincha aquí.](#)
- Espaguetis con salsa verde de coco. [Pincha aquí.](#)
- Espaguetis con salsa de pimientos del piquillo. [Pincha aquí.](#)
- Espaguetis con cremosos de tomate y atún. [Pincha aquí.](#)
- Espaguetis con pulpo y verduras. [Pincha aquí.](#)
- Espaguetis con verdura y tofu. [Pincha aquí.](#)
- Fettuccine con gambas y rucula. [Pincha aquí.](#)

RECOMENDADO

- Noodles con verduras. [Pincha aquí.](#)

NUEVO

- Patatas gajo al horno. [Pincha aquí.](#)



@saludjv



@saludjv

• RECETAS CON QUÍNOA O CUSCÚS

RECOMENDADO

- Cuscús con brócoli y gambas. [Pincha aquí.](#)

NUEVO

- Cuscús con caballa y aguacate. [Pincha aquí.](#)
- Cuscús con champiñones, menta y limón. [Pincha aquí.](#)

NUEVO

- Ensalada de quínoa. [Pincha aquí.](#)
- Ensalada de quínoa y sandía. [Pincha aquí.](#)
- Ensalada de quínoa, remolacha, manzana y gouda. [Pincha aquí.](#)
- Espinacas con quínoa y pulpo a la brasa. [Pincha aquí.](#)

NUEVO

- Quinoa con verduras. [Pincha aquí.](#)
- Maquis de quínoa. [Pincha aquí.](#)
- Sopa de miso con quínoa. [Pincha aquí.](#)
- Sopa de quínoa con almejas y gambas. [Pincha aquí.](#)
- Tabulé de quínoa. [Pincha aquí.](#)
- Tataki de ternera con cuscús y tomates aliñados. [Pincha aquí.](#)

RECOMENDADO

- Wok de quínoa y verduras. [Pincha aquí.](#)



Clickea en los logos



• RECETAS CON HUEVO

- Crema de patata con pulpo y huevo. [Pincha aquí.](#)
- NUEVO** - Frittata de verduras y romero. [Pincha aquí.](#)
- Guisantes con tomate a la sartén y huevo cocido. [Pincha aquí.](#)
- RECOMENDADO** - Huevos rellenos. [Pincha aquí.](#)
- NUEVO** - Papas aliñás con huevo. [Pincha aquí.](#)
- Revuelto de ajetes, setas y camarones. [Pincha aquí.](#)
- NUEVO** - Tartar de caballa, aguacate y menta. [Pincha aquí.](#)
- RECOMENDADO** - Espirales de calabacín con salsa y huevo poché. [Pincha aquí.](#) / [Pincha aquí.](#)



• RECETAS CON PESCADOS Y MARISCOS

- Atún con salsa putanesca. [Pincha aquí.](#)
- NUEVO** - Ceviche de pulpo. [Pincha aquí.](#)
- Chipirones en salsa con calabacines. [Pincha aquí.](#)
- Dorada a la provenzal. [Pincha aquí.](#)
- Hamburguesa de merluza. [Pincha aquí.](#)
- Hamburguesa de pescado. [Pincha aquí.](#)
- Mejillones al vapor. [Pincha aquí.](#)
- NUEVO** - Mejillones en escabeche. [Pincha aquí.](#)
- RECOMENDADO** - Salmón al papillote. [Pincha aquí.](#)



Clickea en los logos

NUEVO

- Salmonetes al horno. [Pincha aquí.](#)

NUEVO

- Sepia con pesto de guisantes. [Pincha aquí.](#)
- Tataki de salmón. [Pincha aquí.](#)
- Trufa de aguacate con tartar de salmón. [Pincha aquí.](#)



• RECETAS CON CARNES

RECOMENDADO

- Berenjenas rellenas de carne o gratinadas. [Pincha aquí.](#)
- Brocheta de pavo al curry con piña. [Pincha aquí.](#)
- Conejo al ajillo. [Pincha aquí.](#)

RECOMENDADO

- Falso arroz de coliflor con boloñesa. [Pincha aquí.](#)
- Pimientos rellenos de carne y verduras. [Pincha aquí.](#)

NUEVO

- Pollo al pimentón. [Pincha aquí.](#)

NUEVO

- Pollo con tomates cherry. [Pincha aquí.](#)
- Pollo con manzanas y pera. [Pincha aquí.](#)

RECOMENDADO

- Wok de pollo o ternera. [Pincha aquí.](#)



• RECETAS DE CREMAS, PISTOS Y SOPAS

NUEVO

- Ajo blanco de anacardos y melón. [Pincha aquí.](#)
- Crema de aguacate y calabacín. [Pincha aquí.](#)

RECOMENDADO

- Crema de brócoli y garbanzos. [Pincha aquí.](#)



Clickea en los logos

- Crema de calabaza. [Pincha aquí.](#)
- Crema de champiñones. [Pincha aquí.](#) / [Pincha aquí.](#)
- RECOMENDADO** - **Crema de coliflor y pera.** [Pincha aquí.](#)
- Crema de espárragos blancos. [Pincha aquí.](#)
- Crema de espárragos trigueros. [Pincha aquí.](#)
- Crema de guisantes con chips de alcachofas. [Pincha aquí.](#)
- Crema de habas marroquí. [Pincha aquí.](#)
- Crema de pimientos rojos asados y judías blancas. [Pincha aquí.](#)
- NUEVO** - **Crema de remolacha.** [Pincha aquí.](#) / [Pincha aquí.](#)
- Crema de tomate y pimientos rojos asados. [Pincha aquí.](#)
- Crema de zanahoria y cardamomo. [Pincha aquí.](#)
- NUEVO** - **Crema de zanahoria y coco.** [Pincha aquí.](#)
- Pisto de verduras. [Pincha aquí.](#)
- Sopa de ajo. [Pincha aquí.](#)
- Sopa de verdura. [Pincha aquí.](#)



• POSTRES

- NUEVO** - **Barritas energéticas de avena, cacahuete y chocolate.** [Pincha aquí.](#)
- Bizcocho de cacao. [Pincha aquí.](#)
- Bizcocho de coco. [Pincha aquí.](#)
- RECOMENDADO** - **Brownie.** [Pincha aquí.](#)
- Chuches caseras. [Pincha aquí.](#)
- RECOMENDADO** - **Galletas.** [Pincha aquí.](#) / [Pincha aquí.](#)
- NUEVO** - **Galletas de manzana y canela.** [Pincha aquí.](#)
- Granizado de piña y menta. [Pincha aquí.](#)
- NUEVO** - **Granola de chocolate y avellanas.** [Pincha aquí.](#)
- RECOMENDADO** - **Helados caseros.** [Pincha aquí.](#) / [Pincha aquí.](#) / [Pincha aquí.](#)
- Mousse de chocolate crocante y naranja. [Pincha aquí.](#)



Clickea en los logos

- Mugcake. [Pincha aquí.](#)
- Natillas de chocolate negro. [Pincha aquí.](#)
- NUEVO** - Pastitas de cacao. [Pincha aquí.](#)
- Tarta. [Pincha aquí.](#)
- Torrijas. [Pincha aquí.](#)
- Torta de almendras y fruta seca. [Pincha aquí.](#)
- RECOMENDADO** - Tortitas. [Pincha aquí.](#) / [Pincha aquí.](#)
- Trufas. [Pincha aquí.](#)



• RECETAS DE SALSAS O PATÉS

- RECOMENDADO** - Baba Ghanoush. [Pincha aquí.](#)
- Bechamel de coliflor y ajos asados. [Pincha aquí.](#)
- NUEVO** - Chimichurri. [Pincha aquí.](#)
- NUEVO** - Crema de frutos secos. [Pincha aquí](#) / [Pincha aquí.](#)
- Guacamole. [Pincha aquí.](#)
- Humus de aguacate y albahaca. [Pincha aquí.](#)
- Humus de alcachofas. [Pincha aquí.](#)
- NUEVO** - Humus de cítricos y cilantro. [Pincha aquí.](#)
- NUEVO** - Humus de tomates secos. [Pincha aquí.](#)
- RECOMENDADO** - Muhammara. [Pincha aquí.](#)
- Nutella casera. [Pincha aquí.](#)
- Paté de edamame y menta. [Pincha aquí.](#)
- Paté de guisantes y feta. [Pincha aquí.](#)
- Pesto. [Pincha aquí.](#)
- Pesto de espinacas y nueces. [Pincha aquí.](#)
- Pesto vegano. [Pincha aquí.](#)
- Queso vegano. [Pincha aquí.](#)



Clickea en los logos

- NUEVO** - Salsa de tomate. [Pincha aquí.](#)
- Tzatziki. [Pincha aquí.](#)



• OTRAS RECETAS DE VERDURAS Y PAN.

- Alcachofas con almejas. [Pincha aquí.](#)
- Base de pizza de zanahoria y garbanzos. [Pincha aquí.](#)
- NUEVO** - Brocheta de verduras. [Pincha aquí.](#)
- NUEVO** - Brócoli al horno. [Pincha aquí.](#)
- Calabacines con queso fresco y salsa de aguacate. [Pincha aquí.](#) / [Pincha aquí.](#)
- NUEVO** - Cogollos a la plancha. [Pincha aquí.](#)
- NUEVO** - Coles de bruselas salteadas con vinagre de mostaza. [Pincha aquí.](#)
- NUEVO** - Coliflor asada. [Pincha aquí.](#)
- RECOMENDADO** - Coliflor al curry. [Pincha aquí.](#)
- NUEVO** - Ensalada de pepino y manzana. [Pincha aquí.](#)
- NUEVO** - Ensalada de tomate, fresas y cerezas. [Pincha aquí.](#)
- Espárragos al horno con parmensano. [Pincha aquí.](#)
- RECOMENDADO** - Falso cuscús con brócoli al limón. [Pincha aquí.](#)
- Gazpacho de pepino y albahaca. [Pincha aquí.](#)
- Lasaña de calabacín. [Pincha aquí.](#)
- Lombarda asada con mojo de cilantro y tomate seco. [Pincha aquí.](#)
- RECOMENDADO** - Mini pizza de calabacín. [Pincha aquí.](#)
- NUEVO** - Pan de ajo. [Pincha aquí.](#)
- Pizza de coliflor o kale. [Pincha aquí.](#)
- Salmorejo. [Pincha aquí.](#)
- Salmorejo (sin pan). [Pincha aquí.](#)
- Salteado de coles de Bruselas y boniato. [Pincha aquí.](#)
- Tacos con aguacate, tomate y atún. [Pincha aquí.](#)



Clickea en los logos

- Tostadas saludables y alternativas (sin lácteos). [Pincha aquí.](#)
- Tostadas saludables y alternativas II (sin lácteos y huevo). [Pincha aquí.](#)
- NUEVO** - Verduras al curry. [Pincha aquí.](#)
- NUEVO** - Verduras en escabeche. [Pincha aquí.](#)
- NUEVO** - Verduras gratinadas. [Pincha aquí.](#)
- RECOMENDADO** - Zanahorias morunas. [Pincha aquí.](#)
- 1000 ensaladas. [Pincha aquí.](#)



Cliquea en los logos