

Veggie de verdad

Con estos productos Veggie **aprenderás consejos** prácticos, deliciosas recetas y valiosa información nutricional para llevar un estilo de vida saludable.



Descubre todos los tipos de alimentación *Veggie*

La tendencia veggie se ha convertido en un estilo de vida al que cada vez se suman más personas que quieren cuidar su alimentación, el medioambiente y el bienestar animal.

Alimentación Vegetariana

La alimentación vegetariana se basa en **alimentos de origen vegetal, e incluye ciertos alimentos derivados de los animales** como los huevos, en cuyo caso es ovo-vegetariana, los lácteos, lacto-vegetariana o la miel, apivegetariana.

Alimentación Vegana

Basada en alimentos de origen vegetal y exenta de alimentos de origen animal o derivados. También se excluyen textil, cosmética o cualquier otro producto que involucre animales.

Alimentación Flexitariana

Incluye principalmente alimentos de origen vegetal, y **alimentos de origen animal de forma ocasional**.



¿Sabías las diferencias entre ellas?



Vegetariana

OVO-VEGETARIANA

Incluye huevos, pero no lácteos.

LACTO-VEGETARIANA

Incluye lácteos, pero no huevos.

APIVEGETARIANA

Incluye miel.

Vegana

CRUDIVEGANA

Se basa en consumir alimentos crudos cocinados a temperaturas inferiores a 40-45°.

FRUGÍVORA

Alimentación basada en semillas, frutas y frutos secos.

¿Qué alimentos incluyen?

		Flexitariana	Vegetariana	Vegana
Carne, pescado y marisco				
Huevos				} (Ovo-lacto vegetariana)
Lácteos				
Miel				
Frutas y verduras				
Cereales y legumbres				
Frutos secos y semillas				
Algas				

Imprescindibles de las dietas veganas...

Tomar **frutas, verduras y hortalizas** como base de una **alimentación saludable.**

Los **frutos secos,** **mejor al natural,** sin tostar y sin sal.

Utilizar técnicas de cocinado saludable: cocción, vapor, horneado, plancha...

Elegir **productos envasados** **con composición clara y sencilla.**

Priorizar los cereales en su versión integral.

...y vegetarianas.

Incluir **variedad de alimentos frescos y de temporada.**

Beber una cantidad suficiente de líquidos, preferiblemente **agua.**

Evaluar de forma personalizada **la suplementación nutricional.**

Emplear **aceite de oliva** como principal fuente de **grasas recomendables**, además los **frutos secos son fuente de ácidos grasos omega 3.**

Utilizar **legumbres, cereales y frutos secos** como fuente principal de **proteína.**



Verduras y frutas. Las reinas del Veggie

Identifica buenos vegetales

- Como en cualquier tipo de alimentación, en una dieta a base de vegetales es imprescindible incluir variedad de alimentos de manera equilibrada. Entre los nutrientes a los que debemos prestar especial atención se encuentran las proteínas, **el hierro, el calcio, el zinc y la vitamina B12.**
- Con una buena combinación de diferentes fuentes vegetales podemos conseguir una proteína completa que aporte todos los aminoácidos esenciales, es decir, aquellos que nuestro cuerpo no puede producir y necesitamos tomarlos a través de los alimentos.
- En cuanto a las vitaminas y minerales, una alimentación vegetal variada y equilibrada puede aportar las cantidades necesarias, si bien es ideal valorar de forma personalizada si es aconsejable tomar alimentos fortificados o enriquecidos o suplementos nutricionales.



Fuentes vegetales de nutrientes

Proteínas.

Legumbres.
Frutos secos.
Cereales.

Omega 3.

Frutos secos.
Semillas.



La dieta vegetariana y la dieta flexitariana bien planificadas pueden cubrir las necesidades nutricionales diarias. En una dieta vegana es necesaria la complementación nutricional con vitamina B12.

Vitamina A.

Zanahorias.
Vegetales de hoja verde.
Boniato.

Vitamina D.

Exposición solar segura.

Vitamina E

Frutos secos.
Aceite de oliva.
Semillas.
Aceites de semillas.

Vitamina K

Vegetales de hoja verde.
Coles.

Vitamina B1

Cereales.
Legumbres.
Frutos secos.
Semillas.

Vitamina B2

Almendras.
Champiñones y setas.

Vitamina B3

Legumbres.
Frutos secos.
Semillas.

Vitamina B6

Legumbres.
Frutos secos.
Plátano.
Aguacate.

Vitamina B12

Productos enriquecidos.
Suplementos.

A. Fólico

Vegetales de hoja verde.
Legumbres.
Frutos secos.

Biotina

Almendras.

Potasio

Legumbres.
Frutos secos.
Patatas.

Calcio

Frutos secos.

Fósforo

Semillas.
Frutos secos.
Legumbres.

Magnesio

Legumbres.
Frutas.
desecadas.

Hierro

Legumbres.
Quinoa.

Zinc

Frutos secos
Semillas
Cereales

Selenio

Semillas.
Frutos secos.
Cereales.

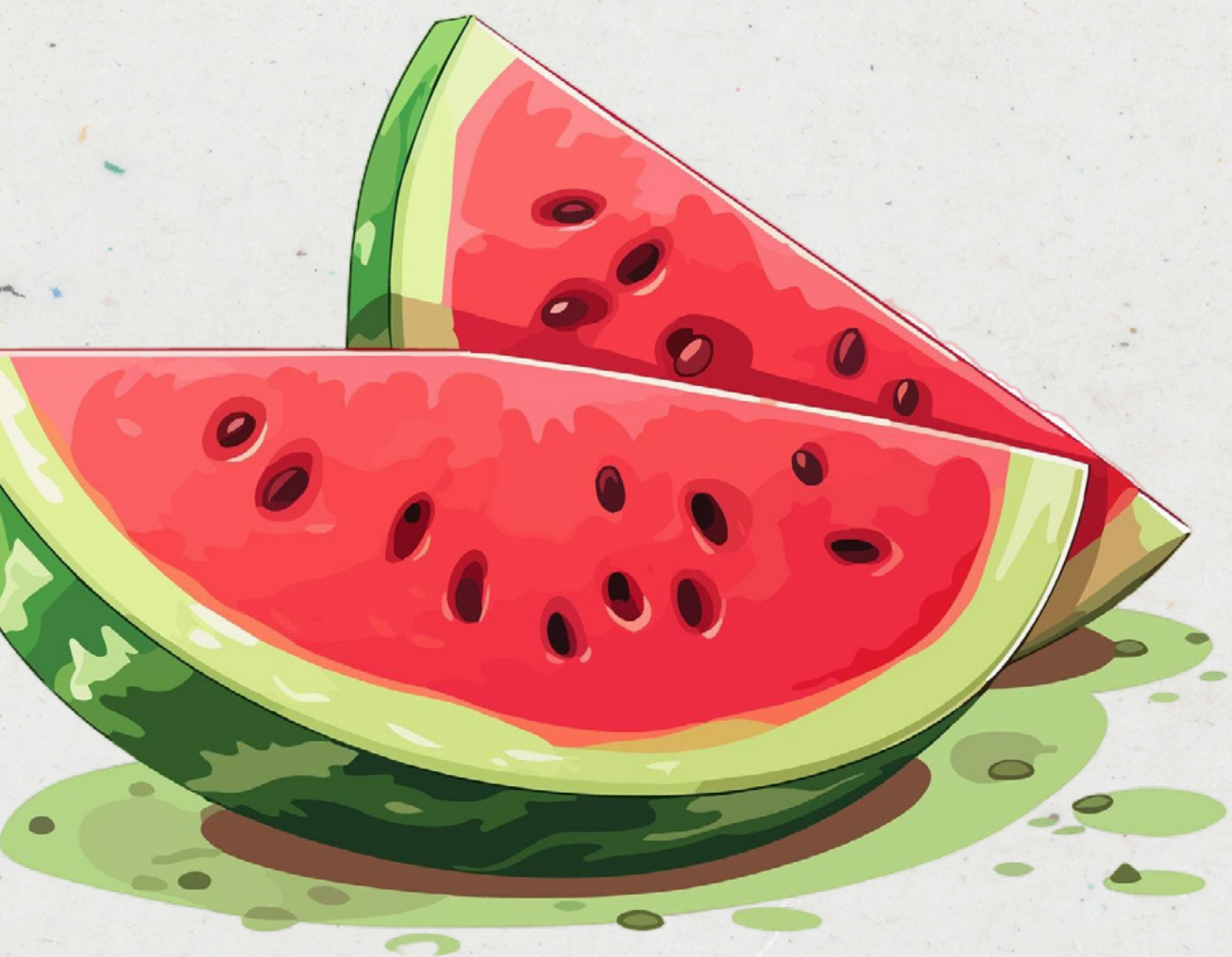
Yodo

Vegetales de hoja verde.
Algas.
Sal yodada.

*Estos nutrientes se encuentran de manera natural en los alimentos, aparte hay opciones de alimentos enriquecidos y fortificados. Cereales, sobre todo integrales: arroz, avena, centeno, maíz, salvado de trigo... Semillas: pipas de calabaza, pipas de girasol, semillas de lino... Vegetales de hoja verde: espinacas, grelos, acelgas, lechuga... Combinar alimentos ricos en hierro y vitamina C para una mejor absorción del hierro.

¡Acierta con el punto!

Sabrás que tus frutas y verduras están maduras si...



Sandía

Suena **hueco al golpear y está amarillenta en su parte inferior.**

Debe pesar y que sean simétricas, redondas o alargadas. Tiene una corteza firme al tacto, no tiene hoyitos en la corteza y su tallo luce seco.

¿Sabes que las sandías pueden ser hembras o macho?

Las sandías hembras son más pequeñas, redondas y dulces; mientras que los machos son largas (ovaladas), grandes, menos dulces y más jugosas.



Melocotón

Desprende **un buen aroma**, tiene **piel lisa y textura no muy blanda.**



Ciruela

Desprende **un olor agradable** y no está ni muy dura, ni muy blanda.

Que sean **firmes y aparezcan cubiertas de un ligero polvillo mate.**

La ciruela, una vez ha alcanzado su punto de sazón, no dura más de dos o tres días.

Las variedades más dulces son las moradas, indicadas para la elaboración de postres o para mermeladas.



Melón

Los extremos están blandos.

Cuantas más rayas, más dulce.

Nectarina

Piel lisa y brillante que se muestren firmes aunque ligeramente flexibles al tacto.

Una excesiva dureza puede indicar que no han madurado lo suficiente o que la pulpa no es muy jugosa.





Tomate

La piel tiene que ser suave y ligeramente brillante, pero que no tenga ningún punto negro o melladura.

Si vemos que está blando ya sabemos que está demasiado maduro, y si la consistencia es buena pero hay zonas más blandas, también debemos evitar comprarlo. **Si están demasiado consistentes tampoco es buena opción porque aún están verdes.**

Un tomate maduro y sabroso tiene que pesar. Escoge aquellos con un olor dulce y fresco.

El frigorífico no es el mejor lugar para almacenarlos en casa. Es preferible tenerlos en un lugar fresco y seco.



Pepino

Tiene **color verde intenso**, sin manchas amarillas. **Si está terso, estará crujiente.**



Calabacín

Un calabacín tierno, con piel firme y brillante. Al presionar ligeramente el calabacín con el dedo, debe sentirse firme, pero ceder ligeramente.

La intensidad del verde que presente su piel o la presencia de pecas, no influye necesariamente en su calidad.



Pimiento

Los pimientos verdes son los que aparecen primero, ya que se trata de los frutos menos maduros. **Según pase el tiempo y maduren, su color se irá tornando rojo, pasando primero por el amarillo o anaranjado. A medida que maduran,** no solo cambia su color, también su contenido en nutrientes y su sabor.

Fuentes de proteína vegetal

Las **proteínas están formadas por 20 aminoácidos diferentes**, 9 de ellos son esenciales, es decir, nuestro cuerpo no los puede producir y necesitamos aportarlos a través de los alimentos.

Tofu

El tofu está elaborado a base de soja triturada y agua que se somete a un proceso de cuajado.

Se incluye en recetas por su alto aporte de proteína vegetal, alrededor de 12 gramos por 100 gramos. Puede consumirse a la plancha, salteado, marinado o formar parte de rellenos e incluso postres.



¡Al rico Tofu!

Congélalo para una textura más compacta.



- Alto contenido en proteínas
- Bajo contenido en grasas saturadas.
- Muy bajo contenido en sal.
- Sin Gluten.
- Apto para veganos.
- Su suave toque ahumado lo proporciona un gran bouquet.



TofuCake

PREPARACIÓN

1. Aplastar las galletas con la mano en un bol, añadir el azúcar y el agar-agar.
2. Remover y amasar con las manos.
3. Por otro lado, calentar el untable de tofu durante 5 minutos al microondas y calentar también el aceite de coco a 90 °C. Mezclar y remover.
4. En un molde untado en mantequilla, poner las galletas que serán la base de la tarta.
5. Por encima, añadir la mezcla de untable de tofu y decorar con confitura de fresa y por encima añadé los frutos rojos.



Ingredientes

- Untable de tofu.
- Galletas.
- Azúcar.
- Agar-agar.
- Aceite de coco.
- Confitura de fresa.
- Frutos rojos.

Seitán

El seitán es un producto a base de gluten de trigo. Tiene un alto contenido de proteína vegetal, unos 20 gramos por cada 100 gramos y es muy versátil.

Puede prepararse a la plancha, en guisos, rellenos o simplemente loncheado.



¡Te harás fan!
Marínalo con especias aromáticas.



- Ofrece un buen aporte de proteínas, por lo que ayuda a la formación de músculos.
- Es bajo en calorías.
- Tiene poder saciante.
- Su aporte de fibra mejora la salud digestiva.

Avena

Fuente de proteína, alto contenido en fibra, fuente de ácido fólico y vitamina B1, hierro, potasio, magnesio, fósforo y zinc.



¡Fácil y delicioso!
Hidrata (5-10 min)



¿Carne?
Hidrata (5-10 min) Hazlo con agua o salsa de tomate y añade especias a tu gusto.

Soja texturizada

Alto contenido en proteínas ideal para las personas que realizan deporte y que siguen una dieta vegana o vegetariana. Rica en fibra para regular el tránsito intestinal y prevenir el estreñimiento.



Conoces otros platos preparados y elaborados Veggie



¿Cómo identificar un buen producto envasado vegano?

Nuestros productos veganos cuentan con el sello oficial V-Label.

Priorizar productos que tienen una composición clara y sencilla.

Escoger opciones cuyos componentes mayoritarios son las frutas, las verduras y las hortalizas. Elegir aquellos con un alto porcentaje de proteínas procedentes de las legumbres, los cereales integrales o los frutos secos.

Priorizar productos que incluyen principalmente aceite de oliva como aporte de grasas (monoinsaturadas).

Revisar la tabla nutricional para comprobar el contenido en calorías. Elegir aquellos con buen aporte de proteínas. Preferir aquellos con menor cantidad de azúcares y sin azúcares añadidos. Optar por los que aportan una menor cantidad de grasas saturadas.



V-LABEL Vegano o Vegetariano

Es un distintivo internacional que se incluye en el etiquetado de productos de alimentación, cosmética o textil.

La Unión Europea Vegetariana (EVU) es la encargada de verificar y garantizar que se cumplen los estándares establecidos. La información puede obtenerse mirando el etiquetado, si bien este símbolo facilita al consumidor la identificación de los productos.

No es aconsejable incluir este sello en los alimentos sin elaborar, en productos de un solo ingrediente o en aquellos veganos de manera natural.



En tu tienda  **Icampa**

Encuentra hasta 300 productos veganos con esta señalética específica verde, con la palabra "VEGANO" y este icono. En nuestros productos, verás el sello V-label.



....Y también con lo ECO.



PRODUCTOS ECOLÓGICOS

¿Sabías que...?

Los productos ecológicos se basan en un **proceso de producción totalmente natural y ecológico.**

En su cultivo **se limita el uso de pesticidas, herbicidas o fertilizantes artificiales.**



El logotipo ecológico garantiza que un producto es ecológico y te facilita la identificación de estos productos.



PRODUCTOS ECOLÓGICOS

Nuestras Vegan-novedades

Salsas veganas para pasta

Boloñesa, pesto, pesto rosso y setas... a base de ingredientes como tomate, champiñones, aceite de oliva virgen extra, soja texturizada, sal de manantial, especias...

Utilizamos ingredientes procedentes de cultivos ecológicos, y con un packaging libre de materiales plásticos, con un envase reutilizable y reciclable de vidrio con tapa de aluminio.

Paté de salsa de soja estilo boloñesa

Sustituto de salsa boloñesa tradicional, pero sin nada derivado del cerdo ni de cualquier animal. Realizado también AOVE el sello V-Label, que es un sello registrado y reconocido internacionalmente, que sirve para etiquetar productos y servicios veganos y vegetarianos.

Paté de alubias estilo morcilla

Elaborado a partir de crema de arroz y alubias negras, este paté tiene una textura cremosa y es el sustituto de paté de morcilla, pero sin nada derivado del cerdo ni de cualquier animal. Lleva también AOVE y piñones.

Paté de alcachofas

Elaborado a partir de alcachofas en conserva (47%), este paté contiene todo el sabor y propiedades de su producto original y con una textura cremosa. La alcachofa es muy apreciada en la cocina mediterránea desde siempre. Ideal para cenas informales, meriendas, buffets, etc. Las alcachofas son un alimento reparador por su elevada cantidad de minerales, y sobre todo potasio y tienen efecto diurético y purificador para el organismo.



Té Chai Latte

El principal ingrediente es el té negro. Las especias y plantas que pueden incluirse son: anís, clavos de olor, cardamomo, jengibre, pimienta y bastante canela. El agua y la leche tampoco pueden faltar en esta receta, y como hemos dicho antes, nosotros os recomendamos utilizar leche de soja, avena o arroz.



NOVEDAD

Té matcha de origen japonés Bio

El té Matcha **proviene de las hojas de té verde**, cultivadas a la sombra antes de su recolección para aumentar así, el contenido de sus propiedades.

Posteriormente, se dejan secar y un molino de piedra las convierte en una fina harina. **En Japón, las técnicas son muchísimo más precisas y cualitativas que el Té Matcha chino.** Durante un tiempo la planta se sombrea para aumentar los niveles de clorofila.

Luego se eligen a mano las hojas más jóvenes que son las que contienen más propiedades, se secan al vapor y se muelen con piedras de granito.

El Matcha japonés es un polvo de un color más intenso, fino, de sabor dulce y con todas sus propiedades.



NOVEDAD



Gama Coconut

Alternativa vegetal a los lácteos ya que están elaborados a base de coco con variedad de frutas y sabores. Es Idóneo para consumidores con intolerancia a la lactosa y al gluten y para dietas flexitarianas y veganas al **no contienen ni leche ni soja**.



NOVEDAD



NOVEDAD

Miel cruda de lavanda

La miel cruda es miel que no ha sido procesada ni calentada a altas temperaturas. **Mantiene todas sus enzimas y nutrientes naturales**. La miel de lavanda es un tipo de miel que se obtiene a partir de las flores de lavanda. Tiene un sabor floral y ligeramente herbáceo que la hace ideal para mezclar con otros alimentos y bebidas. Es una manera de endulzar en lugar del azúcar refinado. Aporta un sabor característico muy apreciado para postres o dulces.

Helados veggie

Se han sustituido los ingredientes de procedencia animal (leche, mantequilla...) por otros ingredientes que sí son aptos dentro de la alimentación vegana como son el coco y la soja. Incluyen el logo v-label vegano y no contienen gluten.



Cacahuete en polvo desgrasado.

El cacahuete en polvo, es la alternativa baja en calorías a los cacahuetes enteros y a la Peanut Butter: ¡hasta un 75% menos de grasas!

NOVEDAD



Crema de cacahuete

¿Qué propiedades tienen los cacahuetes?

Alto contenido de magnesio y Vitamina E, rico en Triptófano, que utiliza nuestro cerebro para producir serotonina, estabiliza el estado de ánimo y ayuda a conciliar el sueño.

¿Sabes todo lo que puedes hacer con esta crema de cacahuete?

Aquí te enseñamos una videoreceta de Tarta de queso y crema de cacahuete al horno.

CONÓCELA



NOVEDAD

Propiedades y usos de las semillas

Las semillas **son una fuente de proteínas, ácidos grasos omega 3, fibra, vitamina E, magnesio, hierro y zinc.**

¿Quieres saber como sacarles el máximo provecho?



Semillas de chía

- Hidrátalas durante unas horas antes de tomarlos, o bien tómalas con yogur u otros alimentos húmedos.
- Espolvorea las semillas de chía sobre la comida para que mantenga su crocancia
- Haz gelatina con chía añadiéndolas a un puré de frutos.



Semillas de lino

- Las puedes mezclar con el café (triturados).
- Incorporarlas a tus panes caseros, bollos o bizcochos.



Semillas de sésamo

- Puedes añadirlas a tus dulces y panes caseros o a tus ensaladas.
- También puedes consumirlas en forma de pasta, la más famosa es el Tahini.
- El aceite de sésamo también es muy popular en la cocina oriental por su sabor característico y especial.

¿Conoces nuestra selección de vinos veggies?

Los vinos veganos excluye cualquier tipo de producto derivado de animales. En el proceso de la clarificación, a menudo, se hace con productos derivado de animales como albumina de huevo, caseína o gelatina.

Los vinos veganos, en cambio, se clarifican con proteínas vegetales, con polvo de arcilla, o se venden sin clarificar, de manera que no tienen ningún contacto con ningún producto derivado de animales.





¿Quieres más alternativas?

La combinación de vegetales, legumbres y cereales es perfecta para lograr proteínas completas, que son las que contienen todos los aminoácidos esenciales. Descubre nuestra selección de productos:



Bebidas vegetales

Ten en cuenta estos tres consejos:

Sin azúcares añadidos

Calcio y vitamina D

Mejor menos ingredientes

Las bebidas y postres vegetales son una opción, pero no sustituyen nutricionalmente a la leche/lácteos.

Elegir aquellas con porcentaje alto de cereal (avena) o fruto seco (almendra, avellana) o legumbre (soja).

Sin azúcares añadidos en el listado de ingredientes y con cantidad de azúcar en la tabla nutricional más bajo. matriz natural. Elige la que cumpla estos requisitos y más te guste.



Más cantidad de proteínas en la tabla nutricional.

Si está suplementada con vitaminas y minerales es positivo.

Tener en cuenta que las vitaminas y minerales añadidos no se absorben igual que si están en su matriz natural.

¡Explora un mundo de recetas *veggie*

Untables veganos

Dificultad: Media.

Tiempo: 5 minutos.

PREPARACIÓN

1. Elige una base: setas, alcachofas, berenjena, pimiento...
2. Añade una proteína: legumbres como garbanzos, alubias o tofu.
3. Incluye una grasa: frutos secos y semillas (sésamo, nueces, cacahuets, avellanas o pipas). O aceites vegetales (oliva o aguacate).
4. Condimenta con especias, ajo, limón, hierbas...
5. Tritura y consume.



Mermelada de dátiles

Dificultad: Media.

Tiempo: 5 minutos.

PREPARACIÓN



**BOL DE VIDRIO
TRANSPARENTE
DE 9CM.
DE DIÁMETRO.**



**ESCURRIDOR
DE ACERO
INOXIDABLE
CON ASAS Y
PIE, 22CM.**



Qilive
BY
AUCHANLAB

**BATIDORA
DE MANO
QILIVE
Q.5336**

1. Remoja los dátiles con agua caliente durante 30 min.



2. Escurre y saca el hueso.



3. Añade un poco de agua y tritura.

¡BBQ Vegana!

PARRILLADA DE VERDURAS
Maíz, calabacín, espárragos,
pimientos, setas...

Chips Veggies

Dificultad: Media.

Tiempo: 20 minutos.

PREPARACIÓN

1. Corta verdura en rodajas.
2. Condimenta.
3. Hazlas al horno o en la freidora sin aceite, para que queden crujientes.
4. ¡A disfrutar!



¡Aprovecha la piel de patata para hacerlas!

Evita el desperdicio alimentario con la regla de las 5R.



Bocaditos de patata con verdura

Dificultad: Fácil.

Tiempo: 20 minutos.

PREPARACIÓN

1. Cuece las patatas y tritúralas.
2. Añade zanahoria rallada y mezcla.
3. Haz bolitas con la masa.
4. Hornéalas y ¡listo!

Brócoli asado con cúrcuma, coco y cacahuete

Dificultad: Media.

Tiempo: 30 minutos.

PREPARACIÓN

1. Varillar todos los ingredientes excepto el brocoli.
2. Recortar el tronco del brocoli y pintar con la crema de coco, cúrcuma y cacahuete sobre la bandeja de horno.
3. Precalentar horno a 200° y asar durante 20 minutos.
4. ¡A disfrutar!

PRESENTACIÓN

Presentar con flores comestibles.



INGREDIENTES

- 1 brocoli entero de 1 kg
- 300 ml de leche de coco
- 30 grs cúrcuma
- 50 grs crema de cacahuete
- Sal y pimienta negra
- Aceite oliva virgen extra, AOVE
- Flores comestibles

Gaspacho de sandía



Dificultad: Fácil.

Tiempo: 40 minutos.

PREPARACIÓN

1. Colocar la sandía, el tomate, cebolla y ajo pelado troceado junto al vinagre, sal y AOVE en el vaso americano del robot Qlive. Triturar 4-5 minutos.
2. Añadir la mahonesa, triturar 1 minuto más. Pasar por el chino y reservar en frío.
3. Presentar con bolitas de sandía, hojas de albahaca, sal en escamas y AOVE. Cortar el melón a la mitad, limpiar de las pipas centrales y vaciar. Reservar la corteza ya que nos servirá de cuenco de presentación.
4. ¡A disfrutar!



INGREDIENTES

- 200 g sandía
- 500 g tomate rama 
- 1 diente de ajo
- 1/2 ud cebolla dulce 10 ml 
- Vinagre de jerez Auchan
- 50 g mahonesa Auchan
- Albahaca fresca Bio Auchan
- Sal del Himalaya y en escamas
- Aceite de Oliva Virgen Extra Hojiblanca Auchan



INGREDIENTES

- 400 grs de zumo de naranja 4 grs
- Agar agar
- Pimienta rosa
- Hojas de hierbabuena
- Sal en escamas

Gelatina de naranja & hierbabuena crujiente con sal laminada

Dificultad: Media.

Tiempo: 30 minutos.

PREPARACIÓN

1. Calentar el zumo de naranja natural, añadir el agar agar e integrar con varilla sin dejar de mover durante un par de minutos. Incorporar la pimienta rosa y colocar en los tarros de cristal. Reservar en frío.

2. Secar las hojas de hierbabuena en la freidora de aire caliente, precalentar a 80° y secar durante 10 minutos.



INGREDIENTES

- Café molido Honduras filiere Auchan 4g
- Cacahuete en polvo desgrasado 80% Auchan 5g
- Bebida avena Auchan 250 ml
- Cereales rellenos de leche sin gluten Auchan 100g

Smoothie cremoso de avena, café, cacahuete y cereales

Dificultad: Fácil.

Tiempo: 10 minutos.

PREPARACIÓN

1. Elaborar el café e incorporar junto con el resto de ingredientes.
2. Batir.

PRESENTACIÓN

Incorporar en la jarrita y listo para disfrutar.

Bullabesa veggie

Dificultad: Media.

Tiempo: 40 minutos.

PREPARACIÓN

1. Cortar el brocoli, la coliflor y el romanesco en arbolitos pequeños. Los trigueros, las puntas por la mitad y resto en cilindros pequeños. La mitad de la calabaza calabaza en dados. Colocar en la cesta de la vaporera QLIVE con el nivel de agua que indica en la parte inferior, encender con 10 minutos en el reloj y mientras elaborar el caldo.

2. Para el caldo:

Machacar los ajos sin pelar, trocear los puerros lavados, la otra mitad de la calabaza en dados y saltear en la olla con AOVE junto con el pan. Añadir el laurel, tomillo, pimienta negra en grano y sal, mover. Incorporar el caldo de verduras y dejar cocer a fuego medio bajo durante 15-20 minutos. Colar y reservar.

3. ¡A disfrutar!



INGREDIENTES

- Coliflor 1/4 ud
- Romanesco 1/4 ud
- Brocoli 1/4 ud
- Espárragos trigueros 4 ud
- Calabaza 200 g
- Ajo 2 dientes
- Puerro 2 ud
- Caldo verduras Auchan 1 l
- Pan duro 4 rebanadas
- Tomillo fresco
- Azafrán en hebras Auchan
- Laurel
- Pimienta negra en grano
- Sal Himalaya Auchan
- Aceite Oliva Virgen Extra Hojiblanca Auchan

Veganesa

Dificultad: Media.

Tiempo: 20 minutos.

PREPARACIÓN

1. Añadimos la leche (150 gramos de leche de soja), la sal, el zumo de limón (medio) y el aceite (300 ml) en un recipiente o en el vaso de la batidora.
2. Introducimos la batidora y la dejamos en el fondo del vaso.
3. Batimos sin mover la batidora hasta que empiece a emulsionar.
4. ¡A disfrutar!



Entonces podemos mover la batidora arriba y abajo para que la mezcla se integre. Si lo hacemos de esta manera evitaremos en gran medida que la veganesa se corte. Si veis os queda muy líquida podéis echarle más aceite hasta que coja la textura que queráis y si os queda muy pastosa podéis añadir un poquito más de leche.



**La alternativa
vegetal al queso**