



# ÍNDICE

Presentación

Cocina sana con robot

¿Qué ventajas tiene este robot?

Terminología

Menú semanal

## BÁSICOS

Cocción básica de legumbres

Cocción de caldo de verduras

Queso vegano de anacardos

Yogur rápido de coco

Ghee

Tahina casera

“Nutella” saludable

## DESAYUNOS

Porridge

Pan de arroz, mijo y avena

Pan paleo con verduras

Tapenade

Panecillos de espelta

Paté de champiñones y nueces

## ENTRANTES

Ensalada de crudos y cocidos con vinagreta de cúrcuma y manzana

Ensalada de trigo sarraceno con vinagreta de albahaca y avellanas

Crema de espárragos y espinacas a baja temperatura

Crema thai de lentejas rojas

Patata y verduras con salsa de ajos asados y Dukkah

Sopa de mijo y zanahoria



# ÍNDICE

## PLATOS PRINCIPALES

- Arroz de coliflor con garbanzos y huevo duro
  - Curry de garbanzos y verduras
  - Espaguetis de calabacín con boloñesa de lentejas
  - Guiso de azukis con shiitake
  - Hamburguesas vegetales
- Merluza / Tofu con verduras y salsa de tupinambos
  - Tacos de avena con verduras y mayonesa de cúrcuma
- Pastel de salmón / Pastel de lentejas con falsa salsa de tomate
- Pizza de trigo sarraceno, calabaza y cúrcuma con verduras
- Pollo / Tofu con salsa de setas y brócoli
- Quinoa con verduras y caballa al vapor
  - Revuelto de huevo con cebolla, berenjena y champiñones
- Risotto de calabaza y pistachos

## ACOMPAÑAMIENTOS

- Pastel de puré de patata y calabacín

## POSTRES

- Brownie de boniato, chocolate y naranja
  - Helado de mango y coco
- Pastel crudivegano de plátano, chocolate y caramelo
- Púdin de manzana y zanahoria con crujiente de avena