

Niños sanos en casa y colegios. Nutrición infantil.

RECETA

ESPIRALES CON BOLOÑESA VEGANA

Ingredientes para 4 personas

- 2 unidades de ajos.
- 8 hojas de albahaca frescas.
- 10 gr. de azúcar.
- 100 gr. de cebolla.
- 360 gr. de espirales eco.
- 1 pizca de orégano.
- 50 gr. de queso parmesano rallado.
- 200 gr. de tomate triturado.
- 100 gr. de soja texturizada fina.
- 40 gr. de zanahoria.



Elaboración

1. Limpiar y desinfectar la verduras, cortar en brunoise.
2. Poner aceite de oliva virgen en la sartén y sofreír el ajo y la cebolla, cuando esté dorada añadir la zanahoria.
3. Dejar que se caramelicé y añadir una cucharadita de pimentón dulce, remover rápidamente y añadir el tomate triturado.
4. Dejamos cocinar la salsa a fuego suave y añadir un cucharadita de azúcar para corregir la acidez del tomate.
5. Rectificamos de sal y añadimos un poquito de orégano.
6. Por otra parte ponemos a hidratar en agua la soja texturizada fina durante aprox. 5 minutos.
7. Hervimos los espirales durante 12 minutos, reservamos con un poquito de aceite de oliva.
8. Ecurrimos el agua sobrante de la soja texturizada y procedemos a mezclar con la salsa de tomate.
9. Dejamos cocinar un poco más.

Terminación del plato

Ponemos en un plato los espirales calientes, encima un cucharón de salsa boloñesa de soja, un poco de parmesano rallado y decoramos con unas hojas de albahaca.

ORGANIZADOR



Ilustre Colegio
Oficial de Médicos
de Madrid



PATROCINADOR



Niños sanos en casa y colegios. Nutrición infantil.

RECETA

POLOS VEGANOS DE MANGO

Ingredientes para 12 polos aprox. (depende del tamaño de los moldes):

- 1 mango maduro.
- Zumo de ½ limón.
- 250 ml de crema de coco.
- 100 ml de nata de arroz.
- 10 gr de sirope de agave (o al gusto).
- 20 gr de semillas de chia sumergidas en leche de arroz una hora antes.
- 10 gr de coco rallado.

Elaboración

1. Mezclar todo bien en robot de cocina.
2. Rellenar los moldes de polo.
3. Meter en congelador durante mínimo un par de horas.



ORGANIZADOR



Ilustre Colegio
Oficial de Médicos
de Madrid



PATROCINADOR

