

FICHAS TÉCNICAS PRODUCTOS VEGGIEGO

Nombre del Plato: Hamburguesa Tradicional Veggie Go

Ingredientes:

Proteína de Lenteja (130 gramos)

Lechuga

Tomate

Cebolla Grille

Veganesa de Albahaca

Queso Vegetal

Pan Artesanal

Información Nutricional (Valores aproximados):

Tamaño de la Porción: 1 hamburguesa

Calorías: 400 kcal

Grasa Total: 16 g

Grasa Saturada: 4 g

Colesterol: 0 mg

Sodio: 670 mg

Carbohidratos Totales: 48 g

Fibra Dietética: 8 g

Azúcares: 6 g

Proteínas: 20 g

Instrucciones de Preparación:

- Cocinar la proteína de lenteja por ambos lados hasta que esté bien cocida.
- Cortar el pan artesanal por la mitad.
- En la mitad inferior del pan, colocar una hoja de lechuga fresca.
- Agregar una rebanada de tomate y cebolla grille encima de la lechuga.
- Colocar la proteína de lenteja cocida en el siguiente nivel.
- Cubrir con una capa de veganesa de albahaca para dar sabor.
- Añadir el queso vegetal sobre la proteína de lenteja.
- Colocar la otra mitad del pan artesanal encima para formar la hamburguesa.
- Servir caliente

Nombre del Plato: Hamburguesa Mexicana Veggie Go

Ingredientes:

Proteína de Lenteja (130 gramos)

Lechuga

Guacamole

Pico de Gallo
Frijol Refrito
Veganesa de Albahaca
Queso Vegetal
Pan Artesanal
Información Nutricional (Valores aproximados):
Tamaño de la Porción: 1 hamburguesa
Calorías: 420 kcal
Grasa Total: 18 g
Grasa Saturada: 4 g
Cholesterol: 0 mg
Sodio: 670 mg
Carbohidratos Totales: 50 g
Fibra Dietética: 9 g
Azúcares: 6 g
Proteínas: 21 g
Instrucciones de Preparación:
<ul style="list-style-type: none"> - Cocinar la proteína de por ambos lados hasta que esté caliente y bien cocida. - Cortar el pan artesanal por la mitad. - En la mitad inferior del pan, colocar una hoja de lechuga fresca. - Agregar una porción de guacamole sobre la lechuga. - Añadir una generosa porción de pico de gallo encima del guacamole. - Colocar la proteína de lenteja cocida en el siguiente nivel. - Agregar una capa de frijol refrito sobre la proteína de lenteja. - Cubrir con una capa de veganesa de albahaca para dar sabor. - Colocar el queso vegetal sobre la veganesa. - Colocar la otra mitad del pan artesanal encima para formar la hamburguesa. - Servir caliente

Nombre del Plato: Hamburguesa Árabe Veggie Go

Ingredientes:

Falafel (130 gramos)
Lechuga
Tomate
Tahine
Veganesa de Albahaca
Queso Vegetal
Pan Artesanal
Información Nutricional (Valores aproximados):
Tamaño de la Porción: 1 hamburguesa
Calorías: 380 kcal
Grasa Total: 17 g
Grasa Saturada: 3 g

Cholesterol: 0 mg
Sodio: 820 mg
Carbohidratos Totales: 44 g
Fibra Dietética: 9 g
Azúcares: 5 g
Proteínas: 15 g
Instrucciones de Preparación:
<ul style="list-style-type: none"> - Sofreír el falafel en suficiente aceite - Cortar el pan artesanal por la mitad. - En la mitad inferior del pan, colocar una hoja de lechuga fresca. - Colocar una rebanada de tomate sobre la lechuga. - Rocíar tahine sobre el falafel para dar sabor. - Añadir una capa de veganesa de albahaca sobre el tahine. - Colocar una rebanada de queso vegetal sobre la veganesa. - Colocar la otra mitad del pan artesanal encima para formar la hamburguesa. - Servir caliente

Nombre del Plato: Perro Tradicional Veggie Go
Ingredientes:
Salchicha Vegetal
Cebolla Grille en Cuadritos
Veganesa de Albahaca
Queso Vegetal
Papas Cabello de Ángel
Información Nutricional (Valores aproximados):
Tamaño de la Porción: 1 perro
Calorías: 320 kcal
Grasa Total: 14 g
Grasa Saturada: 4 g
Cholesterol: 0 mg
Sodio: 860 mg
Carbohidratos Totales: 35 g
Fibra Dietética: 6 g
Azúcares: 4 g
Proteínas: 12 g
Instrucciones de Preparación:

- Freir la salchicha vegetal en el sartén
- En un pan para perro, colocar la salchicha cocida.
- Agregar cebolla grille en cuadritos sobre la salchicha.
- Rocíar veganesa de albahaca sobre la cebolla y la salchicha.
- Añadir una porción de queso vegetal sobre la veganesa.
- Servir encima papas cabello de ángel
- Servir caliente

Nombre del Plato: Perro Mexicano Veggie Go

Ingredientes:

Salchicha Vegetal

Guacamole

Frijol Refrito

Pico de Gallo

Veganesa de Albahaca

Queso Vegetal

Papas Cabello de Ángel

Información Nutricional (Valores aproximados):

Tamaño de la Porción: 1 perro

Calorías: 380 kcal

Grasa Total: 16 g

Grasa Saturada: 4 g

Cholesterol: 0 mg

Sodio: 980 mg

Carbohidratos Totales: 45 g

Fibra Dietética: 8 g

Azúcares: 4 g

Proteínas: 14 g

Instrucciones de Preparación:

- Freir la salchicha vegetal en el sartén
- En un pan para perro, colocar la salchicha cocida..
- Agregar guacamole sobre la salchicha.
- Extender una capa de frijol refrito sobre el guacamole.
- Añadir pico de gallo sobre el frijol refrito para dar sabor.
- Rocíar veganesa de albahaca sobre el pico de gallo.
- Colocar una porción de queso vegetal sobre la veganesa.
- Servir papas cabello de ángel encima del perro
- Servir caliente.

Nombre del Plato: Perro Italiano Veggie Go**Ingredientes:**

Salchicha Vegetal

Tomate en Cuadros

Salami Vegetal

Salsa Napolitana

Veganesa de Albahaca

Queso Vegetal

Información Nutricional (Valores aproximados):

Tamaño de la Porción: 1 perro

Calorías: 420 kcal

Grasa Total: 19 g

Grasa Saturada: 4 g

Cholesterol: 0 mg

Sodio: 920 mg

Carbohidratos Totales: 47 g

Fibra Dietética: 7 g

Azúcares: 5 g

Proteínas: 15 g

Instrucciones de Preparación:

- Freír la salchicha vegetal en el sartén.
- En un pan para perro, colocar la salchicha cocida.
- Agregar tomate en cuadros sobre la salchicha.
- Añadir salami vegetal en julianas sobre el tomate.
- Extender una capa de salsa napolitana sobre el salami.
- Rocíar veganesa de albahaca sobre la salsa napolitana.
- Colocar una porción de queso vegetal sobre la veganesa.
- Servir caliente.

Nombre del Plato: Arepa Vegana con Queso Vegetal y Champiñones**Ingredientes:**

Arepa Vegana

Queso Vegetal

Champiñones

Veganesa de Albahaca

Información Nutricional (Valores aproximados):

Tamaño de la Porción: 1 arepa

Calorías: 280 kcal

Grasa Total: 10 g

Grasa Saturada: 2 g

Cholesterol: 0 mg

Sodio: 460 mg
Carbohidratos Totales: 45 g
Fibra Dietética: 5 g
Azúcares: 2 g
Proteínas: 7 g
Instrucciones de Preparación:
<ul style="list-style-type: none"> - Asar a arepa en el sartén. - Mientras tanto, preparar los champiñones. Lavarlos y cortarlos en láminas finas. - En una sartén antiadherente, calentar un poco de aceite y saltear los champiñones hasta que estén tiernos y dorados. - Agregar el queso a los champiñones y revolver. - Rocíar veganesa de albahaca sobre los champiñones. - Servir caliente

Nombre del Plato: Arepa Mexicana Vegana con Carne Molida Vegetal
Ingredientes:
Arepa Vegana
Carne Molida Vegetal
Guacamole
Frijol Refrito
Pico de Gallo
Veganesa de Albahaca
Queso Vegetal
Información Nutricional (Valores aproximados):
Tamaño de la Porción: 1 arepa
Calorías: 320 kcal
Grasa Total: 12 g
Grasa Saturada: 2 g
Cholesterol: 0 mg
Sodio: 610 mg
Carbohidratos Totales: 45 g
Fibra Dietética: 7 g
Azúcares: 3 g
Proteínas: 10 g
Instrucciones de Preparación:

- Asar la arepa en la plancha.
- Mientras tanto, preparar la carne molida vegetal. Puedes calentarla en una sartén con un poco de aceite
- Colocar la arepa caliente en un plato y abrir por la mitad.
- Extender una capa de guacamole sobre la arepa.
- Agregar la carne molida vegetal sobre el guacamole.
- Luego, añadir una capa de frijol refrito.
- Agregar pico de gallo, que es una mezcla de tomate, cebolla y cilantro picados.
- Rocíar veganesa de albahaca sobre el pico de gallo.
- Terminar con una capa de queso vegetal.
- Servir caliente.

Nombre del Plato: Arepa Ranchera Vegana

Ingredientes:

Arepa Vegana

Carne Molida Vegetal

Salchicha Vegetal

Tomate en Rodajas

Veganesa de Albahaca

Queso Vegetal

Información Nutricional (Valores aproximados):

Tamaño de la Porción: 1 arepa

Calorías: 380 kcal

Grasa Total: 16 g

Grasa Saturada: 2 g

Cholesterol: 0 mg

Sodio: 720 mg

Carbohidratos Totales: 48 g

Fibra Dietética: 7 g

Azúcares: 3 g

Proteínas: 10 g

Instrucciones de Preparación:

- Asar la arepa en la plancha con un poco de aceite,
- Mientras tanto, preparar la carne molida vegetal. Puedes calentarla en una sartén con un poco de aceite.
- Freir la salchicha vegetal en rodajas
- Colocar la arepa caliente en un plato y abrir por la mitad.
- Extender una capa de veganesa de albahaca sobre la arepa.
- Agregar la carne molida vegetal sobre la veganesa.
- Luego, colocar las rodajas de tomate sobre la carne molida.
- Añadir la salchicha vegetal en rodajas
- Finalizar con una capa de queso vegetal.
- Servir caliente.

Nombre del Plato: Arepa de Vegetales Vegana

Ingredientes:

Arepa Vegana

Cebolla

Tomate

Pimiento (Pimentón)

Maíz

Veganesa de Albahaca

Queso Vegetal

Información Nutricional (Valores aproximados):

Tamaño de la Porción: 1 arepa

Calorías: 320 kcal

Grasa Total: 14 g

Grasa Saturada: 2 g

Cholesterol: 0 mg

Sodio: 520 mg

Carbohidratos Totales: 44 g

Fibra Dietética: 6 g

Azúcares: 5 g

Proteínas: 6 g

Instrucciones de Preparación:

- Asar la arepa en la plancha con un poco de aceite.
- Mientras tanto, cortar en cubos pequeños la cebolla, el tomate y el pimentón.
- Cocinar los vegetales (cebolla, tomate, pimiento y maíz) en una sartén con un poco de aceite hasta que estén tiernos y bien mezclados con un poco de sal y pimienta.
- Colocar la arepa caliente en un plato y abrir por la mitad.
- Extender una capa de veganesa de albahaca sobre la arepa.
- Agregar la mezcla de vegetales cocidos sobre la veganesa.
- Añadir una capa de queso vegetal.
- Servir caliente.

Nombre del Plato: Mazorcada Sencilla Vegana

Ingredientes:

120 gramos de Maíz Desgranado

Queso Vegetal

Papas Cabello de Ángel

Veganesa de Albahaca

Información Nutricional (Valores aproximados):

Tamaño de la Porción: Porción individual

Calorías: 300 kcal

Grasa Total: 10 g

Grasa Saturada: 2 g

Cholesterol: 0 mg

Sodio: 350 mg

Carbohidratos Totales: 45 g

Fibra Dietética: 5 g

Azúcares: 5 g

Proteínas: 8 g

Instrucciones de Preparación:

- Freír el maíz desgranado en una sartén con un poquito de aceite.
- Agregar el queso vegetal sobre el maíz caliente para que se derrita ligeramente.
- Espolvorear las papas cabello de ángel doradas sobre el queso.
- Finalizar con una cucharada de veganesa de albahaca en la parte superior.
- Servir caliente.

Nombre del Plato: Mazorcada con Carne Molida Vegetal Vegana

Ingredientes:

120 gramos de Maíz Desgranado
Carne Molida Vegetal
Queso Vegetal
Papas Cabello de Ángel
Veganesa de Albahaca
Información Nutricional (Valores aproximados):
Tamaño de la Porción: Porción individual
Calorías: 350 kcal
Grasa Total: 12 g
Grasa Saturada: 2 g
Cholesterol: 0 mg
Sodio: 450 mg
Carbohidratos Totales: 50 g
Fibra Dietética: 6 g
Azúcares: 5 g
Proteínas: 10 g
Instrucciones de Preparación:
<ul style="list-style-type: none"> - Freír el maíz desgranado en una sartén con un poquito de aceite. - Agregar el queso vegetal sobre el maíz caliente para que se derrita ligeramente. - En una sartén, cocinar la carne molida vegetal hasta que esté dorada y bien cocida. - Agregar la carne molida vegetal sobre el maíz. - Agregar las papas cabello de ángel doradas sobre el queso. - Finalizar con una cucharada de veganesa de albahaca en la parte superior. - Servir caliente

Nombre del Plato: Mazorcada Mixta
Ingredientes:
Champiñones
Chorizo Vegetal
Carne Molida Vegetal
Queso Vegetal
Papas Cabello de Ángel
Información Nutricional (Valores aproximados):
Tamaño de la Porción: Porción individual
Calorías: 380 kcal
Grasa Total: 15 g
Grasa Saturada: 3 g
Cholesterol: 0 mg
Sodio: 550 mg
Carbohidratos Totales: 52 g

Fibra Dietética: 7 g
Azúcares: 6 g
Proteínas: 14 g
Instrucciones de Preparación:
<ul style="list-style-type: none"> - Freir el maíz desgranado en una sartén con un poquito de aceite. - Agregar los champiñones en laminas delgadas, el chorizo vegetal en laminas y la carne molida vegetal hasta que estén bien cocidos y dorados. - Agregar el queso vegetal - Colocar las papas cabello de ángel encima de todo - Servir caliente.

Nombre del Plato: Plato Ejecutivo
Ingredientes:
130 gr de Churrasco Vegetal
Arroz Blanco
Papas en Cascos
Ensalada (Lechuga, Tomate, Cebolla, Zanahoria, limón)
Información Nutricional (Valores aproximados):
Tamaño de la Porción: Porción individual
Calorías: 450 kcal
Grasa Total: 15 g
Grasa Saturada: 2 g
Cholesterol: 0 mg
Sodio: 650 mg
Carbohidratos Totales: 65 g
Fibra Dietética: 5 g
Azúcares: 5 g
Proteínas: 15 g
Instrucciones de Preparación:
<ul style="list-style-type: none"> - Asar el churrasco vegetal a la parrilla o en una sartén hasta que esté dorado y bien cocido. - Alistar el arroz blanco - Freir las papas en cascots en aceite hasta que esten doradas y crujientes. - Preparar la ensalada lavando y cortando los ingredientes frescos:lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, limón - En un plato, servir el churrasco vegetal como plato principal. - Acompañar con una porción de arroz blanco y papas en cascots. - Colocar la ensalada al lado del plato principal como guarnición. - Servir caliente.

Nombre del Plato: Plato Italiano**Ingredientes:**

180 gr de Spaghetti

Salsa Boloñesa Vegana

Pan

Información Nutricional (Valores aproximados):

Tamaño de la Porción: Porción individual

Calorías: 550 kcal

Grasa Total: 10 g

Grasa Saturada: 2 g

Cholesterol: 0 mg

Sodio: 750 mg

Carbohidratos Totales: 100 g

Fibra Dietética: 8 g

Azúcares: 6 g

Proteínas: 15 g

Instrucciones de Preparación:

- Cocinar los spaghetti en una olla con agua hirviendo y sal siguiendo las instrucciones del paquete hasta que estén al dente. Luego, escurrir.
- Calentar la salsa boloñesa vegana en una sartén a fuego medio hasta que esté bien caliente.
- En un plato, servir los spaghetti cocidos como base.
- Verter la salsa boloñesa vegana sobre los spaghetti.
- Acompañar con pan, que puede ser tostado o servido fresco.
- Servir caliente.

Nombre del Plato: Plato Mexicano**Ingredientes:**

Carne Molida Vegetal

Arroz

Totopos de Maíz (Chips de Maíz)

Frijol Refrito

Guacamole

Pico de Gallo

Información Nutricional (Valores aproximados):

Tamaño de la Porción: Porción individual

Calorías: 650 kcal

Grasa Total: 15 g

Grasa Saturada: 2 g

Cholesterol: 0 mg

Sodio: 800 mg
Carbohidratos Totales: 110 g
Fibra Dietética: 10 g
Azúcares: 5 g
Proteínas: 20 g
Instrucciones de Preparación:
<ul style="list-style-type: none"> - Cocinar la carne molida vegetal en una sartén a fuego medio con un poco de aceite hasta que esté bien cocida y dorada. - Alistar el arroz - Servir el arroz en un lado del plato como base. - Colocar los totopos de maíz (chips de maíz) en otro lado del plato. - Agregar el frijol refrito en un tercer espacio del plato. - Añadir guacamole en otro rincón del plato. - Finalmente, colocar el pico de gallo en una sección del plato. - Servir caliente.

Nombre del Plato: Plato Árabe
Ingredientes:
3 Croquetas de Falafel
Tahine (Salsa de Sésamo)
Tortilla (pan árabe)
Arroz
Ensalada (generalmente con lechuga, tomate, pepino y cebolla)
Información Nutricional (Valores aproximados):
Tamaño de la Porción: Porción individual
Calorías: 500 kcal
Grasa Total: 15 g
Grasa Saturada: 2 g
Cholesterol: 0 mg
Sodio: 800 mg
Carbohidratos Totales: 75 g
Fibra Dietética: 10 g
Azúcares: 5 g
Proteínas: 15 g
Instrucciones de Preparación:

- Freír las croquetas de falafel en suficiente aceite caliente
- Calentar la tortilla (pan árabe) en una sartén o en el horno hasta que esté ligeramente dorada y caliente.
- Aliatar el arroz.
- Preparar la ensalada cortando lechuga, tomate cherry, champiñones y rugula)
- Servir una porción de arroz en el plato como base.
- Colocar las croquetas de falafel sobre el arroz.
- Drizar el tahine sobre las croquetas de falafel.
- Envolver el conjunto en la tortilla (pan árabe) o servirla al lado del plato.
- Servir caliente .

Nombre del Plato: Salchipapa Sencillo

Ingredientes:

Papas en Cascos

Salchicha Vegetal

Información Nutricional (Valores aproximados):

Tamaño de la Porción: Porción individual

Calorías: 400 kcal

Grasa Total: 15 g

Grasa Saturada: 2 g

Cholesterol: 0 mg

Sodio: 800 mg

Carbohidratos Totales: 55 g

Fibra Dietética: 6 g

Azúcares: 2 g

Proteínas: 10 g

Instrucciones de Preparación:

- Freír las papas en cascós en aceite caliente hasta que estén doradas y crujientes. Escurrir el exceso de aceite en papel absorbente y sazonar con sal al gusto.
- Cortar y freír la salchicha en rodajas delgadas.
- Servir las papas en cascós en un plato como base.
- Colocar las salchichas vegetales sobre las papas.
- Servir caliente.

Nombre del Plato: Salchipapa Especial

Ingredientes:

Papas en Cascos

Salchicha Vegetal

Champiñones
Julianas de Pimiento (Pimentón)
Información Nutricional (Valores aproximados):
Tamaño de la Porción: Porción individual
Calorías: 450 kcal
Grasa Total: 18 g
Grasa Saturada: 3 g
Cholesterol: 0 mg
Sodio: 850 mg
Carbohidratos Totales: 60 g
Fibra Dietética: 8 g
Azúcares: 4 g
Proteínas: 12 g
Instrucciones de Preparación:
<ul style="list-style-type: none"> - Freír las papas en cascós en aceite caliente hasta que estén doradas y crujientes. Escurrir el exceso de aceite en papel absorbente y sazonar con sal al gusto. - Freír la salchicha cortada en rodajas delgadas. - En otra sartén, saltear los champiñones cortados en láminas con un poco de aceite hasta que estén tiernos y dorados. - Saltear las julianas de pimiento en la misma sartén hasta que estén tiernas pero aún crujientes. - Agregar sal, pimienta y salsa soya. - Servir las papas en cascós en un plato como base. - Colocar las salchichas vegetales sobre las papas. - Agregar los champiñones salteados y las julianas de pimiento por encima. - Servir caliente.

Nombre del Plato: Acompañamiento de Papas en Cascos
Ingredientes:
140 gramos de Papas en Cascos
Información Nutricional (Valores aproximados):
Tamaño de la Porción: 140 gramos
Calorías: 130 kcal
Grasa Total: 7 g
Grasa Saturada: 1 g
Cholesterol: 0 mg
Sodio: 320 mg
Carbohidratos Totales: 16 g
Fibra Dietética: 2 g
Azúcares: 0 g
Proteínas: 2 g

Instrucciones de Preparación:

- Freir las papas en suficiente aceite caliente
- Escurrir y sazonar con sal al gusto
- Servir como acompañamiento de otros platos, como hamburguesas, perros calientes o simplemente como acompañante.

Nombre del Plato: Porción de Totopos de Maíz con Guacamole**Ingredientes:**

60 gramos de Totopos de Maíz

Guacamole

Información Nutricional (Valores aproximados):

Tamaño de la Porción: 60 gramos de Totopos de Maíz + Guacamole

Calorías: 170 kcal

Grasa Total: 10 g

Grasa Saturada: 2 g

Cholesterol: 0 mg

Sodio: 270 mg

Carbohidratos Totales: 19 g

Fibra Dietética: 3 g

Azúcares: 0 g

Proteínas: 2 g

Instrucciones de Servicio:

- Sirve los 60 gramos de totopos de maíz
- Acompaña los totopos con una porción de guacamole

Nombre del Plato: Porción de Ensalada**Ingredientes:**

Lechuga

Tomate Cherry

Champiñones

Rúgula

Información Nutricional (Valores aproximados):

Tamaño de la Porción: Porción Pequeña de Ensalada

Calorías: 40 kcal

Grasa Total: 0.5 g

Grasa Saturada: 0 g

Cholesterol: 0 mg

Sodio: 20 mg

Carbohidratos Totales: 8 g

Fibra Dietética: 2 g
Azúcares: 3 g
Proteínas: 2 g
Instrucciones de Servicio:
<ul style="list-style-type: none"> - Prepara una porción pequeña de ensalada en un plato o fuente. - Lava y corta la lechuga en julianas. - Lava los tomates cherry y córtalos por la mitad. - Lava los champiñones y córtalos en láminas finas. - Agrega la rúcula a la ensalada. - Mezcla todos los ingredientes en el plato de manera uniforme. - Agrega aceite de oliva y sal al gusto.

Nombre del Plato: Huevos de Tofu con Cebolla, Tomate y Cilantro
Ingredientes:
Tofu
Cebolla
Tomate
Cilantro
Información Nutricional (Valores aproximados):
Tamaño de la Porción: Porción estándar de Huevos de Tofu
Calorías: 150 kcal
Grasa Total: 8 g
Grasa Saturada: 1 g
Cholesterol: 0 mg
Sodio: 300 mg
Carbohidratos Totales: 6 g
Fibra Dietética: 2 g
Azúcares: 2 g
Proteínas: 14 g
Instrucciones de Servicio:
<ul style="list-style-type: none"> - Corta la cebolla en trozos pequeños. - Corta el tomate en cubos o trozos pequeños. - Lava y pica finamente el cilantro. - En una sartén o plancha caliente, añade un poco de aceite y saltea la cebolla hasta que esté dorada y tierna. - Agrega los cubos de tomate y cocina por unos minutos hasta que se ablanden. - Agrega los huevos de tofu y espolvorea curcuma hasta conseguir el color deseado. - Agrega el cilantro picado y revuelve. - Agrega levadura nutricional, sal, pimienta.

Nombre del Plato: Huevos Rancheros con Cebolla, Tomate y Salchicha**Ingredientes:**

Huevos de tofu

Cebolla

Tomate

Salchicha vegetal

Información Nutricional (Valores aproximados):

Tamaño de la Porción: Porción estándar de Huevos Rancheros

Calorías: 200 kcal

Grasa Total: 10 g

Grasa Saturada: 2 g

Cholesterol: 0 mg

Sodio: 350 mg

Carbohidratos Totales: 8 g

Fibra Dietética: 2 g

Azúcares: 3 g

Proteínas: 16 g**Instrucciones de Preparación:**

- Corta la cebolla en trozos pequeños.
- Corta el tomate en cubos o trozos pequeños.
- Cocina la salchicha vegetal en una sartén hasta que esté dorada
- Luego, córtala en trozos pequeños.
- En otra sartén o plancha caliente, añade un poco de aceite y saltea la cebolla hasta que esté dorada y tierna.
- Agrega los cubos de tomate y cocina por unos minutos hasta que se ablanden.
- Coloca los huevos de tofu en la sartén junto con la cebolla y el tomate.
- Revuelve los ingredientes para que se mezclen bien. Agrega curcuma hasta adquirir el color deseado.
- Agrega los trozos de salchicha vegetal a la mezcla y revuelve nuevamente.
- Agrega sal y pimienta al gusto.
- Cocina hasta que los huevos de tofu estén completamente cocidos y la mezcla esté bien caliente.

Nombre del Plato: Huevos de Tofu Especiales con Cebolla, Tomate, Maíz, Salchicha y Champiñones**Ingredientes:**

Huevos de tofu

Cebolla

Tomate

Maíz

Salchicha vegetal
Champiñones
Información Nutricional (Valores aproximados):
Tamaño de la Porción: Porción estándar de Huevos de Tofu Especiales
Calorías: 250 kcal
Grasa Total: 12 g
Grasa Saturada: 2.5 g
Cholesterol: 0 mg
Sodio: 400 mg
Carbohidratos Totales: 15 g
Fibra Dietética: 4 g
Azúcares: 4 g
Proteínas: 20 g
Instrucciones de Servicio:
<ul style="list-style-type: none"> - Corta la cebolla en trozos pequeños. - Corta el tomate en cubos o trozos pequeños. - Cocina la salchicha vegetal en una sartén hasta que esté dorada y crujiente. Luego, córtala en trozos pequeños. - Lava y corta los champiñones en láminas. - En otra sartén o plancha caliente, añade un poco de aceite y saltea la cebolla hasta que esté dorada y tierna. - Agrega los cubos de tomate y cocina por unos minutos hasta que se ablanden. - Añade el maíz y los champiñones a la mezcla y cocina hasta que estén tiernos. - Coloca los huevos de tofu en la sartén junto con la cebolla, el tomate, el maíz y los champiñones. - Revuelve los ingredientes para que se mezclen bien. Agrega la curcuma hasta que obtengas el color deseado y levadura nutricional. - Agrega los trozos de salchicha vegetal a la mezcla y revuelve nuevamente. - Cocina hasta que los huevos de tofu estén completamente cocidos y la mezcla esté bien caliente. Agrega sal y pimienta al gusto. - Sirve los Huevos de Tofu Especiales con Cebolla, Tomate, Maíz, Salchicha y Champiñones en un plato.

Nombre del Plato: Caldo de Costilla Vegano

Ingredientes:

Caldo de papa

Costilla de seitan (sustituto vegano de la costilla)

Información Nutricional (Valores aproximados):

Tamaño de la Porción: Porción estándar de Caldo de Costilla Vegano

Calorías: 200 kcal

Grasa Total: 5 g

Grasa Saturada: 1 g
Cholesterol: 0 mg
Sodio: 600 mg
Carbohidratos Totales: 25 g
Fibra Dietética: 3 g
Azúcares: 2 g
Proteínas: 15 g
Instrucciones de Servicio:
<ul style="list-style-type: none">- Sirve una porción estándar de caldo de papa en un plato hondo o tazón.- Agrega las costillas de seitan al caldo de papa.- Calienta en una olla hasta que esté bien caliente.- Revuelve suavemente para asegurarte de que las costillas de seitan estén bien distribuidas en el caldo.- Sirve el Caldo de Costilla Vegano caliente.