

3 sándwiches veganos



3 Personas.



110 Minutos.



Fácil.

Ingredientes

Para el sándwich con garbanzos y pipas:

- 2 rebanadas de pan rústico con amapolas
- 20 g de cebolla roja
- 150 g de garbanzos cocidos ecológicos
- 1 cucharadita de mostaza en grano
- 15 g de mix para ensalada
- 15 ml de sirope de agave ecológico
- 5 hojas de albahaca
- Tomates cherry mix
- Brotes tiernos

Para el sándwich de setas y calabacín:

- 2 rebanadas de pan rústico con amapolas
- Aceite de oliva virgen extra ecológico
- 40 g de cebolla dulce
- 80 g de calabacín
- 100 g de mezcla de setas
- Salsa de soja
- Vinagre de manzana
- 1 cucharada de sirope de agave ecológico
- 5 g de harina fina de maíz
- Rúcula

Para el sándwich de bacon de berenjena, hummus y ensalada:

- 2 rebanadas de pan rústico con amapolas
- 20 ml de aceite de oliva virgen extra ecológico
- 20 ml de salsa de soja
- 60 ml de sirope de agave ecológico
- 1/2 cucharadita de pimentón dulce
- 1/2 cucharadita de ajo granulado
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
- 2 láminas de berenjena
- Hummus natural
- 40 g de tomate rama
- 1/2 cogollo

Valor nutricional por ración.

Kcal	Grasas	Hidratos de Carbono	Proteínas
636	28,37 g	73,76 g	19,11 g

Información adicional: 3 sándwiches muy fáciles de preparar, energéticos y 100% veganos. Podemos incluir pan integral para una mayor fuente de fibra, o sin gluten si queremos que sea apto para celíacos. También podemos sustituir el sirope por una salsa de cítricos si buscamos reducir la cantidad de azúcar.

1



Tostamos todas las rebanadas de pan en una plancha por los dos lados y reservamos.

2



Para el sándwich con garbanzos y pipas: picamos finamente la cebolla y la disponemos en un bol, añadimos los garbanzos semi triturados, las pipas, mostaza, sirope de agave y albahaca un poco picada. Colocamos el relleno sobre una rebanada, acompañamos de los cherrys en mitades, brotes tiernos y cerramos.

3



Para el sándwich de setas y calabacín: cortamos la cebolla en juliana, el calabacín en medias lunas y rehogamos en una sartén con aceite. Cuando la cebolla esté transparente, añadimos las setas y salteamos. Agregamos salsa de soja, vinagre de manzana, y el sirope de agave. Reducimos y terminamos con un poco de harina fina de maíz diluida en agua para dar textura a la salsa. Emplatamos entre dos panes tostados con un poco de rúcula.

4



Para el sándwich de bacon de berenjena, hummus y ensalada: preparamos una salsa mezclando el aceite, la salsa de soja, el sirope de agave, pimentón, ajo y pimienta. Untamos por los dos lados unas láminas finas de berenjena y las horneamos a 150 °C entre 20 y 25 minutos. Montamos el sándwich con un poco de hummus en la base, el bacon de berenjena, láminas de tomate y por último, el cogollo troceado. Cerramos y... ¡a disfrutar de esta degustación de sándwiches!

