

Platos del día

mediodías laborables ~ septiembre 2024 ~ cocina vegetariana desde 1979



ESP



de temporada → ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL ✓AGO ✓SET OCT NOV DIC

Los higos

nuestro producto de temporada

El higo es una de las frutas más deliciosas y emblemáticas del verano. Su sabor dulce y su textura suave y jugosa lo convierten en una opción irresistible cuando el calor aprieta.

Además, es una fruta muy versátil que podemos utilizar para elaborar una gran variedad de platos y postres exquisitos.

A pesar de su dulzura, el higo destaca principalmente por su contenido en fibra, que ayuda a mejorar la digestión y a mantener la salud intestinal.

Con aproximadamente 74 kcal por cada 100 g, es una fuente moderada de energía. Nos aporta una buena cantidad de vitaminas, especialmente vitamina A y K, importantes para la salud ocular y la coagulación sanguínea, respectivamente.

Los higos también son ricos en minerales como el potasio, que es esencial para la función muscular y la regulación de líquidos, y el calcio, fundamental para la salud ósea. ♦

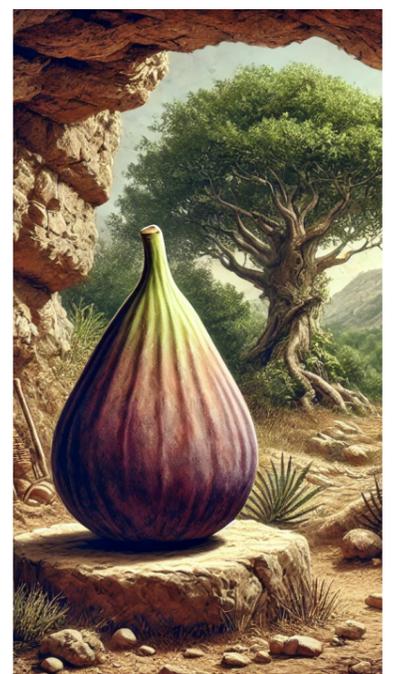
La receta destacada de tere

bombones de higos rellenos de nueces sobre crema inglesa

Este mes os presento un postre sencillo, saludable y realmente delicioso. Estos bombones de higo fresco, rellenos de nueces, acompañados de una deliciosa crema inglesa vegana son un espectáculo de sabor, dulzor, jugosidad y aroma. Aprovechad lo que queda de temporada a los higos para probar estos bombones tan especiales, os van a encantar. ♦

sabías qué...

La higuera es una de las primeras plantas cultivadas por la humanidad, posiblemente incluso antes que el trigo y la cebada. Evidencias arqueológicas encontradas en el valle del Jordán sugieren que los higos fueron domesticados hace más de 11,000 años, durante el Neolítico pre-cerámico. ♦



¡Estoy muy emocionada!

La cocina vegetariana y vegana volverá a brillar en el programa de TV3 'Tot es Mou' de lunes a viernes, de 10:30 a 14h. ¡Prepárate para disfrutar cada día de una experiencia culinaria única! Además, si te perdiste alguna de mis recetas de la temporada anterior, no te preocupes. ¡Tienes todas las recetas disponibles en TV3 a la carta! Así que no te pierdas ni un solo momento de este apasionante programa lleno de sabor y creatividad. ¡Acompáñame y déjate inspirar por el arte culinario en 'Tot es Mou'! ¡Os espero! ♦



→ postre de la 1ª semana del mes.

semana del 2 - 6

entrantes		principales					postres		
ENSALADA	SOPA / CREMA	VERDURA	LEGUMBRES	ARROZ/CEREALES	PASTA SIMPLE	PASTA RELLENA	PASTEL	FRUTA	KÉFIR / YOGUR
 <p>escarola, apio, tomate, avellanas, uvas y aderezo de 'roquefort' vegano con espirulina</p>	 <p>salmorejo de remolacha</p>	 <p>bracito de puré de patatas relleno de bolognesa vegana</p>	 <p><i>empedrat</i> de judías blancas con tofu ahumado, tomate, pepino, pimientos del piquillo con salsa romesco</p>	<p>polenta con setas al curry, tomates cherry al horno y huevo frito</p>	 <p><i>whole grain spaghetti</i> con salsa de tomate y albóndigas vegetales</p>	 <p><i>cuores</i> de pera y gorgonzola con salsa de coco y nueces</p>	 <p><i>gingerbread cake</i> con frutos secos i glaseado de ricotta</p>	 <p>bombones de higos frescos rellenos de nueces, sobre crema inglesa</p>	<p>- / </p> <p>batido de kéfir y moras</p> <hr/> <p>yogur de soja: natural - melocotón y mango - arándanos</p>

11 FESTIVO - servicio de carta

semana del 9 - 13

entrantes		principales					postres		
ENSALADA	SOPA / CREMA	VERDURA	LEGUMBRES	ARROZ/CEREALES	PASTA SIMPLE	PASTA RELLENA	PASTEL	FRUTA	KÉFIR / YOGUR
 <p>rúcula, higos caramelizados, naranja, queso feta y nueces</p>	 <p>crema de calabaza, nabo y chirivía con daditos de membrillo de manzana</p>	 <p>judías verdes a la carbonara, leche de coco y daditos de patata monalisa</p>	 <p>garbanzos salteados con cebolla, calabacines y <i>foie</i> vegano</p>	 <p>seitán con fricandó y patatas panadera</p>	 <p><i>tagliatelle</i> con berenjenas, queso de cabra y pesto de tomates secos</p>	 <p><i>cannelloni di funghi</i> con bechamel de soja</p>	 <p><i>vegan cheesecake</i> crumble de avena y almendras, salsa de fresas</p>	 <p>puding de avellanas con chocolate</p>	<p> / </p> <p>kéfir con frutos secos</p> <hr/> <p>yogur de soja: natural - melocotón y mango - arándanos</p>

semana del 16 - 20

entrantes		principales					postres		
ENSALADA	SOPA / CREMA	VERDURA	LEGUMBRES	ARROZ/CEREALES	PASTA SIMPLE	PASTA RELLENA	PASTEL	FRUTA	KÉFIR / YOGUR
 <p>escarola, zanahoria, queso fresco, nueces y uvas asadas</p>	 <p>crema de porros, pèsols i coriandre</p>	 <p><i>tatin</i> de berenjena, higos y queso de cabra</p>	 <p>hamburguesa de proteína de soja, patatas fritas salsa barbacoa</p>	 <p><i>whole grain risotto</i>, salsa de zanahoria a las finas hierbas y setas de temporada</p>	 <p><i>whole grain penne</i> con espinacas a la crema y huevo duro</p>	 <p>raviolos de setas, tofu y espinacas, crema de avellanas, pimientos del piquillo</p>	 <p>MOSKITO (pastelito de chocolate y anacardos)</p>	 <p>chia-chai, especias, granada y anacardos</p>	<p>- / </p> <p>batido de kéfir y melocotones</p> <hr/> <p>yogur de soja: natural - melocotón y mango - arándanos</p>

24 FESTIVO - servicio de carta

semana del 23 - 27

entrantes		principales					postres		
ENSALADA	SOPA / CREMA	VERDURA	LEGUMBRES	ARROZ/CEREALES	PASTA SIMPLE	PASTA RELLENA	PASTEL	FRUTA	KÉFIR / YOGUR
 <p>mezclum de hojas verdes, tomate, apio, nueces y crunchy de tempeh, salsa de olivas kalamata</p>	 <p>crema de espárragos con rabanitos</p>	 <p>verduras escalibadas al horno, allioli de soja</p>	 <p>albóndigas rellenas, salsa verde, alcachofas</p>	 <p>guiso de setas especiadas con arroz integral</p>	 <p><i>whole grain pappardelle</i> con anacardos y verdurs al curry rojo</p>	 <p><i>whole grain lasagna</i>, espinacas, pasas, piñones, 'ricotta' de anacardos y bechamel de calabaza</p>	 <p><i>Teresa's vegan carrot cake</i>, crema de anacardos y salsa de naranjas</p>	 <p>compota de higos, yogur de soja quemado y almendras caramelizadas</p>	<p> / </p> <p>kéfir con frutos secos</p> <hr/> <p>yogur de soja: natural - melocotón y mango - arándanos</p>

¿cómo funciona?

1: elige tu menú

OPCIÓN 1
 entrante + principal _11,95

OPCIÓN 2
 principal + postre _12,95

OPCIÓN 3
 entrante + principal + postre _15,50

2: elige tu bebida

agua osmotizada (0,5L.) _1,95
 copa de vino de la casa _3,95
 zumo cold-pressed _4,95
 kombucha _4,95

3: ¿te apetece pan?

pan rústico integral _1,00



**we love you
 veggie much!**

salud, amor y sobre todo... ¡comida sana!

instagram & facebook: @teresacarles