



# PROGRAMA

## CLASES COCINA VEGANA

### DIA 1

\*TABLA DE PATES VEGETALES :

Hummus, Pate de zanahoria y hierbabuena, Pate de tofu y miso con tomates secos, Pate de olivas y anacardos

\*Quiche de bechamel y setas

\*Tortilla sin huevo

### DIA 2

\*Brochetas tropicales con salsa de piña

\*Queso de tofu unttable, Queso de nueces de macadamia y levadura de cerveza

\*Pizzas

\*magdalenas de plátano

### DIA 3

\*Hamburguesa de soja texturizada y Hamburguesa de lentejas al curry

\*Patatas bravas con veganesa fucsia (mayonesa sin huevo)

\*Bizcocho bicolor de yogur y chocolate

### DIA 4

\*Empanadilla campera de patatas al tomillo

\*Lasagna de seitan a la bolognesa (como obtener el seitan a partir del gluten de trigo)

\*Tarta fría de yogur y frutas del bosque

### DIA 5

Como hacer una **CENA MEXICANA** :

\*Guacamole

\*Tacos mexicanos (aprender a preparar las tortillas de maíz)

\*Chococoplano

