

Revolu Green!

Mediterráneamente cocinado

RECETAS



BETTER FOR



THE PLANET
YOUR HEALTH
YOUR SOUL

REVOLU-PRODUCTOS

100%

VEGETAL





HAMBURGUESAS

BURGER POKE BOWL

BURGER DOBLE VEGANA

LASAÑA DE BURGER VEGETAL

BOCADOS

TACOS DE BOCADOS

PAELLA CON BOCADOS

ENSALADA CÉSAR VEGANA

BOCADOS CON CALABAZA

BOCADOS CON MANZANA Y ARROZ

WRAP DE BOCADOS CON VERDURAS

SÁNDWICH DE BOCADOS VEGETALES CON PESTO

ENSALADA DE BOCADOS VEGETALES CON MELOCOTÓN

PINCHOS DE BOCADOS CON SALSA TERIYAKI

WOK DE VERDURAS CON BOCADOS

ALBÓNDIGAS

ALBÓNDIGAS CON PASTA

HOT DOGS

HOT DOG VEGANO

PINCHOS DE SALCHICHAS Y VERDURAS

PINCHOS DE SALCHICHAS VEGETALES CRUNCHY

HOT DOGS CON PEPINO Y CEBOLLA

TORTILLAS

WRAP DE TORTILLA VEGANA

TORTILLA VEGANA RELLENA

CHORIZO

ESPAGUETIS DE CALABACÍN CON CHORIZO



HAMBURGUESAS



**Revolu
Green!**
Mediterráneamente cocinado



1. BURGER POKE BOWL



Ingredientes: (para 1 persona)

Burger Chicken Style

Arroz basmati

Aguacate

Remolacha cocida

Edamame

Zanahoria

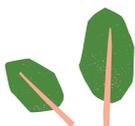
1/2 taza de salsa de soja

1 cucharada de zumo de lima

1 cucharada de vinagre de arroz

1 diente de ajo

1 trozo de jengibre



Preparación:

Cocer el arroz y dejarlo enfriar. Cortar la remolacha, el aguacate y la zanahoria en rodajas. Preparar el aliño. Picar el ajo y el jengibre, añadirlo a la salsa de soja junto con el zumo de lima y el vinagre. Mezclar bien. Calentar la burger según las instrucciones del envase. Poner en un bowl una capa de arroz. Colocar encima la burger cortada y las verduras. Sazonar con el aliño.

www.revolugreen.es





2. BURGER DOBLE VEGANA



Ingredientes: (para 1 persona)

- Pan de hamburguesa
- 2 Burger Chicken Style**
- 1 pepino
- 1 tomate
- 1 cebolla morada
- Rúcula
- Mostaza natural
- Chutney de tomate



Preparación:

Cortar el tomate y el pepino en rodajas (gresor al gusto) y reservar. Separar la rúcula en un bowl. Cortar la cebolla y separar.

Cocinar las hamburguesas en una plancha o parrilla. Podemos añadirles un toque de pimienta, por ejemplo. Una vez cocinadas al punto que nos gusta, sacar para preparar la hamburguesa completa. Preparar el pan de hamburguesa, podemos pasarlo por la sartén o darle un toque al horno para que tenga una textura más crujiente.

Añadir en la base el chutney de tomate (cantidad al gusto) y en la tapa mostaza natural. Una vez tengamos el pan preparado, añadiremos los ingredientes a nuestro gusto, incluyendo algún topping entre ambas hamburguesas.





3. LASAÑA DE BURGER VEGETAL



Ingredientes:
(para 2 personas)

Burger Chicken Style

Espinacas

Cebolla

Harina

Anacardos

Láminas de pasta para lasaña



Preparación:

Preparar la salsa con espinacas, anacardos y cebolla caramelizada. Reservar. Trocear las hamburguesas y las láminas. Rellenarlas con la salsa y con Burger. Bañar en la salsa de tomate.

Hornear durante 20 minutos.

www.revolugreen.es



BOCADOS





1. TACOS DE BOCADOS



Ingredientes: (para 3 personas)

6 tortillas de trigo

Bocados vegetales

Tomate

Aguacate

Maíz dulce

Cebolla morada

Jalapeños

Cilantro fresco

Lima



Preparación:

Trocear el tomate, el aguacate y la cebolla en cuadraditos. Cortar los bocados en tiras y saltear en una sartén. Calentar las tortillas. Montar los tacos poniendo sobre una tortilla las tiras de bocados, el tomate, el aguacate, los jalapeños, la cebolla y el maíz. Añadir cilantro picado y lima exprimida para aliñar.



www.revolugreen.es





2. PAELLA CON BOCADOS



Ingredientes: (para 2 personas)

Bocados vegetales

- 200 g de arroz bomba
- 500 ml de caldo de verduras
- 1 cebolleta
- 1/2 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1/2 calabacín
- 1/2 berenjena
- Aceite de oliva
- Sal



Preparación:

Trocear la verdura en cuadraditos. Poner un buen chorretón de aceite en una cazuela, añadir las verduras y cocinarlas hasta que estén tiernas. Añadir el arroz y sofreír junto con las verduras un par de minutos. Agregar el caldo, mezclar bien y rectificar de sal. Cocinar unos 20 min a fuego medio. Cuando lleve 15 min, añadir los bocados vegetales, repartiéndolos sobre el arroz. Dejar reposar unos minutos antes de servir.



www.revolugreen.es





3. ENSALADA CÉSAR VEGANA



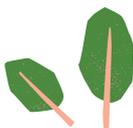
Ingredientes: (para 1 persona)

Bocados vegetales

200 g de pan

½ lechuga

Salsa César vegetal: anacardos,
mostaza, especias, limón



Preparación:

Tostar el pan en una sartén con un poco de aceite. Preparar la salsa: mezclar los anacardos, la mostaza, las especias y el limón y mezclar. Calentar los bocados en una sartén. Colocar la lechuga en un plato y el resto de los ingredientes encima.

www.revologreen.es





4. BOCADOS CON CALABAZA



Ingredientes:
(para 1 persona)

Bocados vegetales

Calabaza

Mix de semillas

Aceite

Pimienta

Sal



Preparación:

Cortar la calabaza en tiras y colocarla en una fuente de horno. Salpimentar y añadir un chorrito de aceite de oliva virgen por encima. Asar en el horno a 180 °C unos 20 min.

Añadir los bocaditos unos minutos antes de sacar la calabaza del horno, para que se acaben de cocinar. Servir aliñado con un poco más de aceite y con un mix de semillas por encima.

www.revologreen.es





5. BOCADOS CON MANZANA Y ARROZ



Ingredientes:
(para 1 persona)

Bocados vegetales

Manzana

Curry

Arroz blanco



Preparación:

Hervir el arroz. Trocear la manzana y sofreír con curry. Una vez lista la manzana, añadir los Bocados a la sartén. Colocarlos junto al arroz blanco ya hervido.

www.revolugreen.es





6. WRAP DE BOCADOS CON VERDURAS



Ingredientes:
(para 2 personas)

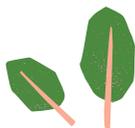
Bocados vegetales

Tomate

Pepino

Salsa yogur vegana

Tortilla



Preparación:

Trocear el pepino y el tomate. Reservar. Saltear los bocados y sazonar al gusto. Calentar las tortillas. Colocar los ingredientes en las tortillas.

www.revologreen.es





7. SÁNDWICH DE BOCADOS VEGETALES CON PESTO



Ingredientes: (para 2 personas)

Bocados vegetales

Salsa pesto casera:

25 gramos de albahaca fresca
aproximadamente 2 tazas llenas

2 dientes de ajo medianos

¼ de taza de aceite de oliva

Un puñado de piñones,

almendras o nueces

¼ de taza de queso vegano

Una pizca de sal y pimienta negra

Tomate de ensalada

Pan de sándwich

Rúcula



Preparación:

Prepara la salsa pesto: Lava y seca la albahaca. Si lo deseas, puedes tostar ligeramente los piñones en una sartén seca a fuego medio hasta que estén dorados. Tritura los ingredientes. Agrega el aceite de oliva. Sazona al gusto.

Saltea los Bocados Vegetales. Trocea el tomate y resérvalo junto a la rúcula. Tuesta el pan.

Añade los ingredientes al sándwich.





8. ENSALADA DE BOCADOS VEGETALES CON MELOCOTÓN



Ingredientes:
(para 2 personas)

Bocados vegetales

Espinacas
Aceitunas
Melocotón
Zanahoria



Preparación:

Prepara la ensalada de espinacas con zanahoria, aceitunas y melocotón. Saltea los bocados y añádelos a la ensalada. Aliña a tu gusto.

www.revolugreen.es





9. PINCHOS DE BOCADOS CON SALSA TERIYAKI



Ingredientes:
(para 2 personas)

Bocados vegetales

Fideos de arroz

Lechuga

Zanahoria

Lima

Aceite y sal



Preparación:

Hierva los fideos de arroz. Reserva. Prepara la ensalada con lechuga y zanahoria y colócala en un plato con los fideos. Saltea los bocados con salsa teriyaki y añade sésamo. Prepara los pinchos de bocados y colócalos sobre la ensalada.

www.revolugreen.es





10. WOK DE VERDURAS CON BOCADOS



Ingredientes:
(para 2 personas)

Bocados vegetales

Calabacín
Cebolla morada
Calabacín
Zanahoria
Arroz
Soja



Preparación:

Hierva el arroz. Reserva. Trocea la verdura y saltea, añade los bocados. Aliña al gusto con un toque de soja.

www.revolugreen.es



ALBÓNDIGAS





1. ALBÓNDIGAS CON PASTA



Ingredientes:
(para 1 persona)

Albóndigas con tomate
200 g de pasta



Preparación:

Hervir la pasta.

Calentar las albóndigas en una sartén.

Cuando la pasta esté lista, servir y colocar las albóndigas y la salsa por encima. Mezclar.

www.revologreen.es



HOT DOGS





1. HOT DOG VEGANO



Ingredientes: (para 2 personas)

Salchichas vegetales

Maíz

Tomates Cherry

Guacamole: 1 aguacate, 1 tomate,

1 cebolla y 1 limón

Aceite

Sal

Salsa de tomate



Preparación:

Cortar los tomates Cherry en rodajas y reservar.

Preparar el guacamole:

1. Cortar el aguacate.
2. Cortar el tomate de ensalada en dados.
3. Cortar la cebolla en dados.
4. Colocar los ingredientes en un mismo recipiente.
5. Añadir sal, aceite y un chorrito de limón.
6. Batir para conseguir una masa uniforme.

Calentar las salchichas un par de minutos en una sartén. Calentar/Tostar el pan de hotdog. Colocar las salchichas y los toppings en el pan.



2. PINCHOS DE SALCHICHAS Y VERDURAS



Ingredientes: (para 2 personas)

Salchichas vegetales

Pimiento verde

Pimiento rojo

Cebolla morada

Vinagreta con miel vegana

Pimienta roja

Perejil



Preparación:

Trocear las salchichas en dados. Limpiar y trocear la verdura. Saltear los ingredientes. Colocar los ingredientes en el pincho, añadir salsa casera.



www.revologreen.es





3. PINCHOS DE SALCHICHAS VEGETALES CRUNCHY



Ingredientes:

(para 2 personas)

Salchichas vegetales

Cebolla crujiente

Patatas

Rábanos



Preparación:

Prepara los pinchos de salchichas rebozadas con cebolla crujiente. Acompáñalos con una ensalada de rábanos y patata cocida.



www.revolugreen.es





4. HOT DOGS CON PEPINO Y CEBOLLA



Ingredientes:
(para 2 personas)

Salchichas vegetales

Calabacín

Cebolla caramelizada

Mayonesa vegana

Pan de hot dog



Preparación:

Preparar la cebolla carameliza. Reservar.
Trocear el pepino y saltear las salchichas.
Mientras, tostar el pan de perrito caliente.
Preparar los hot dogs.



www.revologreen.es



TORTILLAS



**Revolu
Green!**
Mediterráneamente cocinado



1. TORTILLA VEGANA RELLENA



Ingredientes: (para 1 persona)

Tortilla vegana

Mayonesa vegana

Espinacas

Tomate

Remolacha

Nueces



Preparación:

Partir la tortilla para rellenar. Añadir mayonesa vegana en la base. Colocar las espinacas crudas. Colocar el tomate después de cortarlo en láminas. Añadir frutos secos y tapar.

www.revolugreen.es





2. WRAP DE TORTILLA VEGANA



Ingredientes: (para 2 personas)

Tortilla vegana

4 tortillas

150 g de garbanzos cocidos

Lechuga

Cebolla morada



Preparación:

Trocear la tortilla en dados. Limpiar y trocear la lechuga. Limpiar los garbanzos. Trocear la cebolla. Calentar las tortillas unos segundos. Colocar los ingredientes dentro de la tortilla, añadir salsa casera y cerrar la tortilla en forma de wrap.

CHORIZO VEGETAL



**Revolu
Green!**
Mediterráneamente cocinado

1. ESPAGUETIS DE CALABACÍN CON CHORIZO



Ingredientes: (para 2 personas)

Chorizo vegetal

1 calabacín

Aceite

Sal



Preparación:

Preparar los espaguetis de calabacín. Reservar. Trocear y saltear el chorizo en una sartén. Colocar en un plato y mezclar los ingredientes.

www.revolugreen.es





Revolu Green!

Mediterráneamente cocinado

www.revolugreen.es

