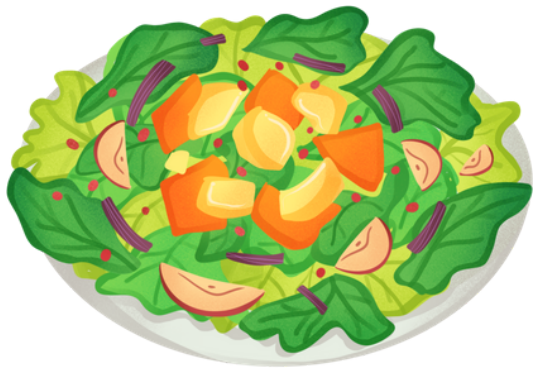
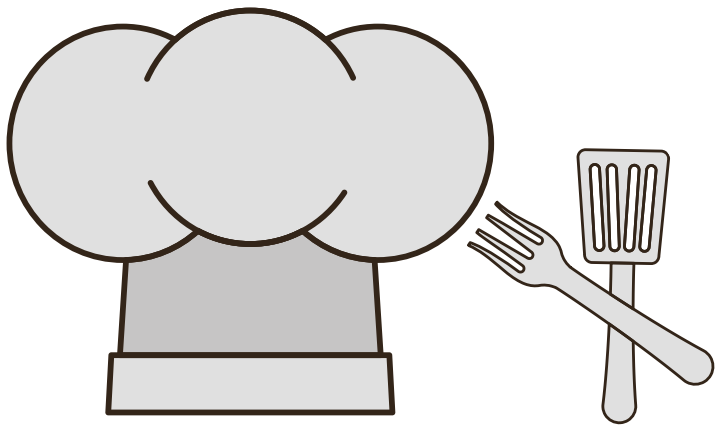


# IDEAS DE PLATOS CON LEGUMBRES

## EN ENSALADA



- Ensalada de cous-cous con garbanzos
- Ensalada de garbanzos tostados con mijo
- Ensalada de quinoa con lentejas
- Ensalada de lentejas rojas
- Poke bowl con edamame
- Ensalada de garbanzos con pimientos, ventresca y tomate
- Ensalada de alubias con berros y cherry
- Alubias en vinagreta
- Guisantes o judías verdes en ensalada
- Ensalada de pochas con bacalao ahumado



# IDEAS DE PLATOS CON LEGUMBRES

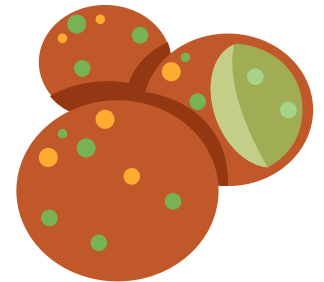
## CON ARROZ

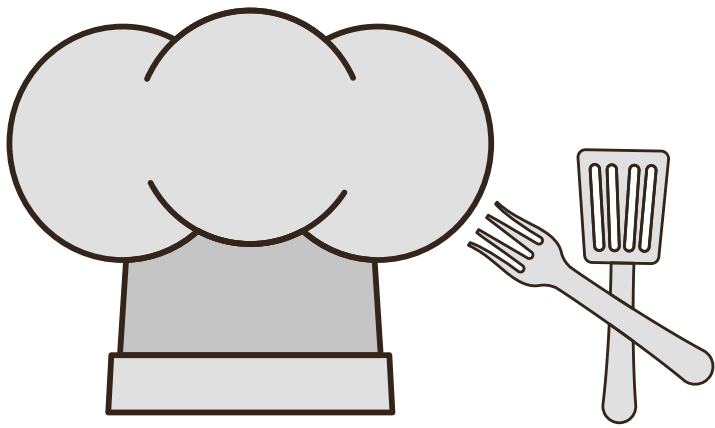
- Arroz con habas
- Arroz al horno con garbanzos
- Alubias pintas con arroz
- Moros y Cristianos



## EN ALBÓNDIGAS HAMBURGUESAS U OTROS PREPARADOS

- Albóndigas de lentejas
- Albóndigas de soja texturizada y garbanzos
- Falafel
- Croquetas de
- garbanzos o lentejas
- Hamburguesa de
- alubias/lentejas
- Hamburguesas de legumbres, verduras y cous-cous



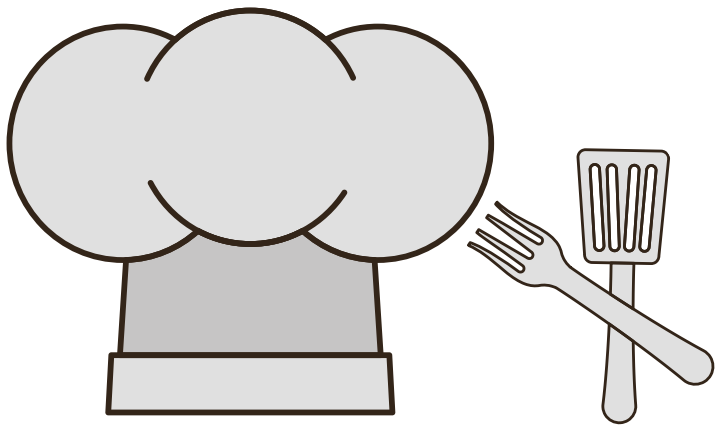


# IDEAS DE PLATOS CON LEGUMBRES

- Lentejas o alubias estofadas/guisadas
- Estofado de judías blancas/garbanzos/lentejas con setas y espinacas
- Garbanzos con calabaza
- Lentejas o garbanzos al curry
- Legumbres con verduras y comino
- Potaje de garbanzos
- Potaje de judías pintas
- Puchero andaluz
- Garbanzos con gambas
- Caldo gallego
- Alubias a la marinera
- Timbal de garbanzos
- Olla gitana
- Sopa de lentejas

**EN GUIOS,  
ESTOFADOS  
O SOPAS**





# IDEAS DE PLATOS CON LEGUMBRES

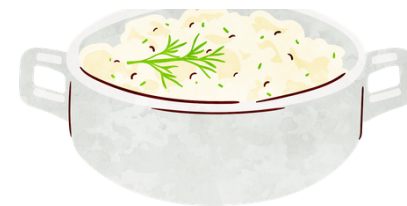
## SALTEADAS

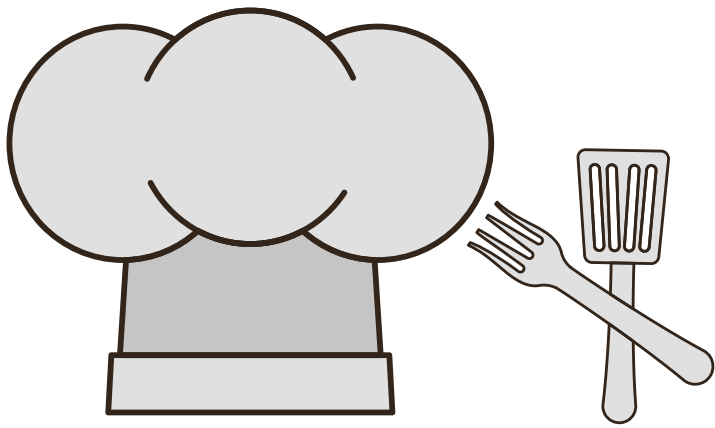
- Habas rehogadas
- Guisantes a alubias salteadas con jamón
- Alubias templadas con verduras asadas
- Judías verdes salteadas con ajito o jamón
- Salteado de calabacín con soja texturizada



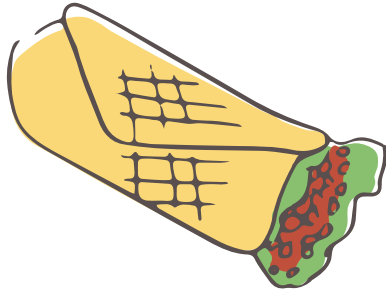
## EN CREMAS, PURÉS O PATÉS

- Crema de lentejas
- Crema de guisantes
- Hummus casero de garbanzos
- Hummus casero de lentejas
- Paté de lentejas y berenjenas





# IDEAS DE PLATOS CON LEGUMBRES



**EN PASTAS, LASAÑAS, CANELONES, MASAS O WRAPS**

- Fideuá con garbanzos
- Pasta de lentejas rojas con verduras/al ajillo/carbonara/al pesto/ a la marinera/a la boloñesa, etc.
- Canelones o lasaña de soja texturizada
- Pastel de legumbres
- Pizza con masa de lentejas o garbanzos
- Wrap de frijoles

