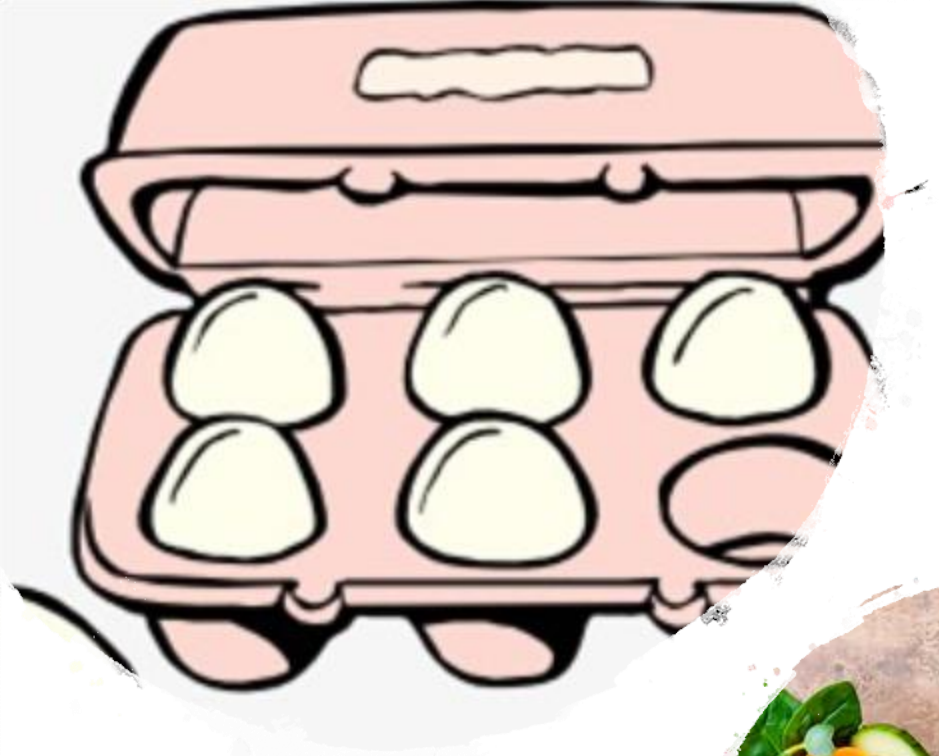
¿Comer equilibrado siendo vegano/vegetariano y celiaco?

Teresa Juan Estelrich

@nutreter



¿Qué es una alimentación vegana?

Es un tipo de alimentación en la que se excluyen de manera parcial o total los productos de origen animal.

Se distinguen dos tipos de vegetarianos: ovo- y/o lacto- vegetarianos, si consumen uno o ambos alimentos (lácteos y/o huevos). Vegetarianos estrictos, que excluyen de manera total cualquier producto o derivado de origen animal.

NutreTer

¿Qué alimentos se incluyen en una alimentación vegana?

Proteínas

Los principales alimentos de origen vegetal ricos en proteínas son:

Legumbres: Los garbanzos, alubias, lentejas (OJO con las trazas de gluten)… y sobre todo, la soja.

Pseudocereales: Es un tipo de alimento que nutricionalmente se asemejan a los cereales integrales, pero contienen más cantidad de proteína que éstos. Se incluyen la quinoa y el trigo sarraceno y disponen de todos los aminoácidos esenciales.

Frutos secos y semillas: se conocen por su aporte de grasas de muy buena calidad (omega-3) y mayoritariamente insaturada. Pero, los frutos secos también son ricos en proteína y aumentan la calidad y cantidad de éstas en una comida añadiendo tan solo un puñado. Nueces, avellanas, almendras, semillas de sésamo, semillas de chía y lino, semillas de calabaza, de cáñamo…

Proteínas: legumbres

Las legumbres son un alimento con alta cantidad de proteína vegetal. En general, necesitan complementación con otros alimentos ricos en proteínas vegetales (cereales integrales, pseudocereales, frutos secos...) para aumentar la calidad y su digestión.
La soja, en cambio, se considera una legumbre de alta cantidad, calidad y digestibilidad proteica. Por ello, no haría falta complementarla. Se encuentra en forma de legumbre, tofu, tempeh, soja texturizada...

*OJO: Es importante comprar las lentejas certificadas sin gluten o seleccionarlas en su forma cruda.

Proteínas: soja

La soja se distingue del resto gracias a la presencia de una alta cantidad de proteí nas vegetales de excelente calidad.

Se encuentra en forma de legumbre y puede consumirse como tal; y además en sus derivados como tofu, tempeh (fermentado), bebida de soja fortificada...

Cualquier técnica culinaria que se desee puede usarse para cocinarla: a la plancha, en guisos, al horno, en adobo...
y puede condimentarse según la prefere ncia de cada uno (1)

Proteínas: pseudocereales

El grupo de los pseudocereales se compone del amaranto, quinoa y trigo sarraceno. Naturalmente sin gluten y se asemejan nutricionalmente a los cereales integrales por su cantidad de almidón. Pero, contienen mayor cantidad de proteínas que el resto de cereales.

Además, se distinguen de ellos gracias a la calidad de su proteína. Que destaca por ser completa en cuanto a aminoácidos. Por lo que su calidad es excelente.

Esta característica hace que sea prescindible la complementación con legumbres u otros alimentos ricos en proteínas vegetales. Aunque, sí que aumenta su digestibilidad.

Proteínas: Amaranto

El amaranto se considera un alimento con una excelente fuente de proteínas vegetales. Aunque su características principal es el aporte de hidratos de carbono complejos.

Graciasa su gran cantidad de fibra aumenta la sac iedad cuando se ingiere y libera más lentamente el azúcar en sangre. Esto hace que no se produzca una energía demasiado rápida en el sistema sanguíneo y el organismo libere más lentamente la insulina, hormona encargada de transportar el azúcar a las células. Por ello, la glucosa en sangre es más constante.

Es rico en minerales. Gran fuente de calcio, hierro, cinc y selenio. Y éstos intervienen en el sistema óseo, muscular y del sistema inmunológico respectivamente.

Gracias a eso se considera que aumenta el rendimient físico u mental, lucha contra las enfermedades cardiovasculares (ECV) y contra la osteoporosis.

Proteínas: Quinoa

La quinoa es otro pseudocereal rico en proteínas vegetales caracterizada por contener todos los aminoácidos esenciales.

Gracias a esta particularidad no sería necesario complementar esta proteína, pero hacer aumentaría su digestibilidad.

La quinoa es rica también en fibra y carbohidratos. Y gracias a la primera, los azúcares presentes se liberan más lentamente en sangre evitando un pico de glucosa en ésta (2)

Gracias a la fibra es un alimento muy saciante, por lo que consumirla permitirá tener menos hambre durante más

tiempo.

También es rica en ácidos grasos insaturados (omega-3 y omega-6) (3)

Contiene potasio, que es un mineral que interviene en la contracción muscular. También es rica en magnesio, que no sólo interviene a nivel muscular, sino en la calidad del sueño.

Su alta cantidad de ácido fólico interviene en la producción de células nuevas y regeneración muscular.

Es rica tambén en hierro y vitaminas C y E, dos vitaminas antioxidantes.

NutreTer

Proteínas: Trigo sarraceno

Al giual que el resto de pseudocereales, el trigo sarraceno es sin gluten de forma natural.

Contiene grasas de buena calidad, sobre todo insaturadas, también alta cantidad de azúcares presentes en los hidratos de carbono, que gracias a la fibra se libera lentamente en la sangre aumentando la saciedad.

Y al igual que el resto de pseudocereales, es rica en minerales y vitaminas que intervienen en la contracción muscular, a nivel inmunológico (4)

Proteínas: frutos secos y semillas

Los frutos secos y las semillas se conocen popularmente por su aporte mayoritario de grasas. Y en especial, grasas insaturadas y de calidad que aportan numerosos beneficios al organismo.

Pero, una característica que pasa desapercibida de estos alimentos es su riqueza en proteínas vegetales. Algunos más que otros, pero todos contienen cantidades interesantes.

Se usan principalmente para enriquecer cualquier plato ya que, añadiendo un puñado pequeño en una comida, aumenta considerablemente el valor nutricional de dicha comida.

Algunos frutos secos son: nueces, avellanas, almendras, anacardos... y las semillas: de calabaza, de lino, de chía, de cáñamo...

Proteínas: Frutos secos

Los frutos secos crudos y sin sal son una excelente fuente de nutrientes. Pero lo que los caracteriza es su aporte muy interesante de grasas insat uradas y de calidad.

Muchas son fuentes de ácidos grasos omega-3 y omega-6 y de vitaminas que se acumulan en las grasas como la vitamina E (importante antioxidante y muy interesante para la piel) (5) (6)

¿Cómo comerlas? Pueden usarse para comple tar un desayuno o una comida salada como ensaladas frescas, guisos, arroces... con un puñado pequeño diario es suficiente para mejorar la calidad de la proteína diaria.

Pero no solo aportan grasas y vitaminas liposolibles, también destacan por su aporte interesante de proteínas. No son una fuente completa, pero sí son muy útiles para complementar y aumentar el aporte proteico de una comida.

Además, contienen lisina, aminoácido que está deficitario en las legumbres. Y complementando éstas con frutos secos mejoramos la calidad de la proteína.

Proteínas: Semillas

Las semillas se caracterizan por aporta mayor cantidad de proteína que los frutos secos. Las semillas de chía, de lino, de calabaza y de cáñamo tienen unas cantidades muy superiores. Mejorando la calidad proteica de las comidas aún más y mejor.

Las semillas de chía tienen carácter gelificante, es decir, en presencia de agua forman un gel que al ser ingeridas aportan saciedad. (7)
Tienen una cantidad de proteína muy interesante, aunque no completa. Por eso mismo es muy útil usarlas para complementar desayunos o de postre o almuerzos.

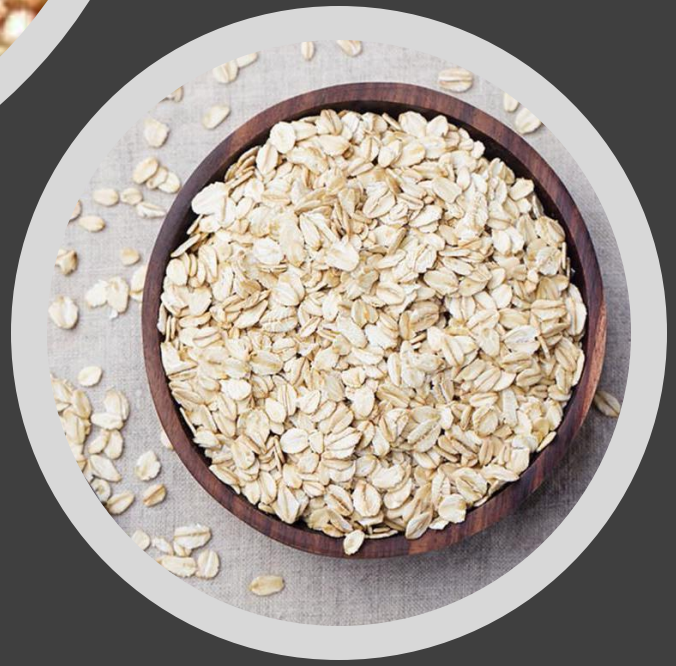
Las semillas de lino también tienen carácter gelificante y aumentan la saciedad. Tienen un poco menos de proteína que las semillas de chía, pero aún así su contenido es alto (8)

Las semillas de cáñamo y de calabaza no tienen carácter gelificante pero se considera que el perfil de sus proteínas es alto y casi completo.

Todas estas semillas, además de su aporte proteico, proporcionan unos minerales muy importantes para nuestra salud.
Son ricas en calcio, hierro, magnesio, zinc que son muy importantes para la salud ósea y muscular.

NutreTer

¿Qué alimentos se incluyen en una alimentación vegana?



Cereales integrales

Los cereales integrales, al contrario que las legumbres y los pseudocereales, son pobres en proteínas vegetales.

Son deficientes en un aminoácido llamado lisina, pero contienen otro llamado metionina. El primero se cubre mediante la complementación de estos alimentos con legumbres, que sí contienen este aminoácido.

Y al complementarse con estas, también se cubre la deficiencia de metionina de las legumbres. Haciendo de esta combinación una proteína completa, de alta calidad y digestibilidad que se puede comparar a la proteína de origen animal.

Algunos ejemplos que se explicarán en las siguientes páginas son: arroz integral, avena, mijo.

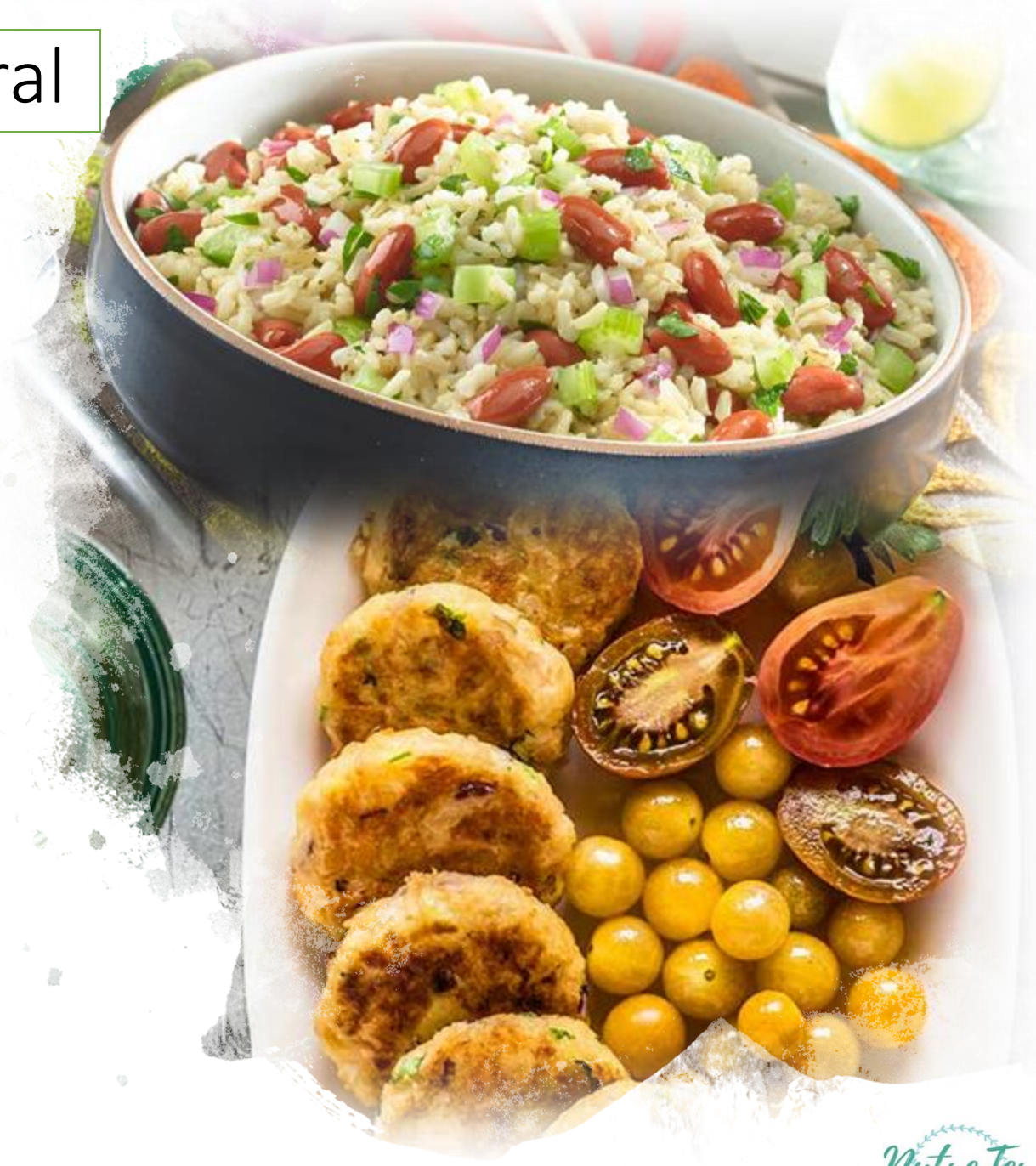
Cereales integrales: Arroz integral

El arroz integral conserva su cáscara más externa gracias a que durante su procesado no se ha eliminado. Esta cáscara es la que hace del arroz, integral.

En la cáscara más externa se encuentra la fibra y sus proteínas mayoritariamente.

El arroz integral tiene propiedades antioxidantes y ayuda a la pérdida de peso gracias a la fibra que posee. Y gracias a esta también se libera más lentamente el almidón contenido en el grano proporcionando saciedad (9)

¿Cómo cocinarlo?: puede usarse tanto en comidas saladas como guisos, ensaladas, hamburguesas vegetales... como en duclces en gachas de arroz para desayuno, postres, en harina para bizcochos...



Cereales integrales: Avena

La avena es un producto naturalmente sin gluten también, pero se debe ir con cuidado con ella por varias razones.

Primero, debe consumirse siempre certificada sin gluten ya que, aunque no contenga, durante el procesado se contamina. Y además, algunos celiacos no la toleran incluso su versión sin gluten. Por ello, es necesario comprobar su tolerancia y en caso de no hacerlo, no consumirla.

Es un alimento de grano entero con gran cantidad de fibra. Es muy saciante y evita de manera importante la subida rápida de azúcar en sangre. Ayuda a controlar el colesterol en sangre, y es rica en vitaminas del grupo B y minerales que intervienen en la salud muscular. (10)

Aunque sea un cereal integral, contiene una cantidad interesante de proteína.

Puede cocinarse tanto en desayuno con unas gachas (receta al final) dulces o saladas, como sustituyendo al arroz en recetas saladas.

También es muy útil usarla en preparaciones tipo hamburguesas para ayudar a espesar la masa.

Cereales integrales: Mijo

El mijo es la versión sin gluten del cous-cous. Sus granos son muy similares, pero el tiempo de cocción es mayor y es sin gluten de forma natural.

Al igual que el resto de cereales integrales, es rico en fibra, por lo que aumenta la saciedad y ayuda a la pérdida de peso (11)

Aporta más cantidad de grasas que el resto de cereales integrales, pero son mayoritariamente insaturadas q ue influyen positivamente en el corazón previniendo las enfermedades cardiovasculares (ECV) , colesterol, tensión arterial...

Tiene mayor cantidad de proteínas que el resto de cereales integrales, pero aún así debe complementarse con legumbres para aumentar la calidad de ésta.

¿Qué alimentos se incluyen en una alimentación vegana?

Grasas saludables

Las grasas es un macronutriente importantísimo para nuestro organismo. No sólo son necesarias para realizar funciones internas, sino que forman parte de etapas de la vida.

Proporcionan al cuerpo ácidos grasos esenciales (omega-3 y oemga-6) que éste no puede fabricar por sí solo y que además so muy importantes a nivel muscular, cerebral, ocular…

Forman parte de la membrana de las células, ayudan a regular hormonas, absorben vitaminas que se acumulan en ellas (A, D, E K).

En las mujeres la importancia aumenta, ya que las grasas forman parte de los componentes que forman la menstruación, y sin ellas el cuerpo no puede llevar a cabo el ciclo reproductivo correctamente. Y en la menopausia, junto a las proteínas, intervienen en la transformación de estrógenos en grasas. Y sin un aporte correcto de grasas de buena calidad, estas grasas se acumularán.

Grasas: aguacate

El aguacate es una fruta que se diferencia del resto por su poca cantidad de agua y su alta cantidad de grasas. (12)

Eso sí, grasas de calidad y esenciales para el organismo. Contiene altas cantidades de omega-3 que es muy importante para la salud cerebral, ocular (una parte importante de esta grasa se acumula en el ojo) e inmunológica. (13)

Aporta también un tipo de grasas llamadas triglicéridos de cadena media (TGM) que, una vez se han ingerido, lleva una ruta diferente al resto de grasas. Por su estructura no necesitan absorberse como el resto, pasan por un sistema circulatorio más corto que las lleva directamente al hígado. Donde éste se encarga de descomponerlas y mandarlas a realizar su función.

Los TGM son muy interesantes para aquellas personas que tienen esteatorrea, es decir, problemas de absorción de grasas. (14)

El aguacate tiene una fuente muy importante de vitamina E vitamina antioxidante muy importan te para la salud de la piel, entre otras funciones.

Gracias a las grasas saludables que aporta, previene a largo plazo las enfermedades cardiovasculares y mejora la salud del corazón. Ta mbié ayuda a disminuir las grasas y colesterol en sangre.

Grasas: Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)

Seha comprobado también que mejora la fertilidad hum ana,la función del páncreas y previene varios tipos de cá ncer junto a una alimentación sana y equilibrada.

El aceite de oliva es conocida como oro líquido por su col or dorado tan puro y llamativo. Este color no es por casualidad.

No sólo aporta grasas insaturadas y de buena calidad. Sino que hay más razones para elegir este tipo de grasa por encima de otras, de menor calidad, para cocinar.

El AOVE contiene unos compuestos llamados fitoquímicos que, en el sistema sanguíneo, compiten con el colesterol por el transportador de éste último. De esta manera, una vez ocupan su lugar y se absorben, el colesterol que no ha llegado a transportarse se elimina directamente sin posibilidad de hacerlo más tarde. (15)

Contiene también vitamina E, potente antioxidante, es decir, retrasa la oxidación celular.

Previene enfermedades cardiovasculares y úlceras gástricas. Pero sus puntos fuertes son dos compuestos llamados oleocanthal e hidroxitirosol.

El primero es antiinflamatorio y se ha visto que puede llegar a tener los mismos efectos que un ibuprofeno. El segundo, el hidroxitirosol, es antioxidante y ayuda a disminuir las grasas en sangre. (16) (17)

NutreTer

Grasas: frutos secos crudos

Hasta ahora se han nombrado como complementos proteicos muy buenos. Pero el principal nutriente que aportan los frutos secos es la grasa.

Es grasa de muy buena calidad. No todos tienen la misma cantidad de grasas insaturadas pero todos ellos ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares, disminuyen las grasas en sangre y gracias a la fibra, aumentan la saciedad.

Las nueces tienen una buena fuente de ácidos grasos omega-3 principalmente.

Las avellanas aportan omega-3 y omega-6 en unas cantidades más pequeñas que las nueces pero interesantes. Son fuente de zinc, mineral muy importante en el músculo.

Las almendras aportan grasas insaturadas pero destacan sobre todo por su aporte de calcio de origen vegetal, mineral muy importante en la salud óseo.

¿Cómo comerlas? Añadiendo un puñado pequeño en comidas, desayunos y cenas. En forma de mantequilla casera sin aditivos extras sustituyendo a la mantequilla láctea. Muchos quesos veganos son a base de frutos secos, sobre todo de anacardos que tienen un sabor muy neutro.

¿Qué alimentos se incluyen en una alimentación vegana?

Vitaminas y minerales

Este grupo de alimentos se conoce como micronutrientes, porque se necesitan en menor cantidad que los macronutrientes (proteínas, grasas y carbohidratos).

Pero, a diferencia de éstos últimos, la deficiencia de algún mineral o vitamina es más notoria que la de los principios activos.

Por eso, este grupo es tan importante en nuestro organismo. Las vitaminas y los minerales tienen funciones esenciales en él.

En la alimentación vegana (y vegetariana) sólo hay dos vitaminas que deben suplementarse sin duda. La vitamina B12 y la vitamina D, ya que sólo se encuentran en alimentos de origen vegetal.
El resto de vitaminas y minerales pueden encontrarse en los alimentos vegetales y cubrir las necesidades diarias sin problemas.

Vitaminas

¿Qué son las vitaminas? Son un grupo de componentes orgánicos necesarios para el funcionamiento celular, crecimiento y desarrollo normales.

Hay dos grupos distintivos de las vitaminas. Las hidrosolubles, que absorben mejor en agua: C y las del grupo B (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12).

Y las liposolubles, que se absorben más fácilmente en la grasa alimentaria: A, D, E, K.

Vitamina C

La vitamina C se conoce también como ácido ascóbico. Es soluble en agua y actúa como antioxidante jugando un papel muy importante en el mantenimiento de la salud del tejido conectivo de nuestro organismo.

¿Dónde se encuentra principalmente? En frutas y verduras. Y los alimentos que más vitamina C contienen son: arándano negro, pimiento rojo, kiwi, pimiento erde, naranja, fresas, papaya, brocoli, col rizada kale, perejil, piña, coles de bruselas, coliflor, mango, limón, pomelo, guisantes y tomates.

¿Qué funciones tiene en nuestro organismo?

1. Promueve y mejora la saud de la piel y la formación de colágeno. (18)
2. Mejora la absorción del hierro de origen vegetal
3. Reduce el riesgo de gota (19)
4. Al ser una vitamina antioxidante, erradica los radicales libres y evita su daño. (20)
5. Mejora el sistema inmune. (21)
6. Mejora la salud cardiaca y ayuda a reducir el colesterol 'malo' LDL en nuestra sangre. (22)

¿Cómo tomarla? Tomando vitamina C justo después de una comida rica en hierro de origen vegetal se aumenta la absorción de éste. (23)

NutreTer

Vitaminas del grupo B

¿Qué son? El cmplejo de vitaminas B es un conjunto de vitaminas hidrosolubles que son consideradas esenciales, es decir, debemos ingerirlas con los alimentos para poder disponer de ellas. Excepto la B12, el resto puede encontrarse en los alimentos vegetales de forma variada sin necesidad de suplementarlas.

¿Funciones en el organismo?

1. Ayuda a formar los nervios y las células sanguíneas. En concreto la B12 es esencial para la producción de estas células en la médula ósea y para formar nervios y proteínas (1)

2. Puede ayudar a evitar las enfermedades cardiacas: en concreto la B9, B6 y B12 tienen un papel importante en las ECV, así como otras enfermedades crónicas. Ayudan a conviertir la homocisteína en metionina, que es un aminoácido de la sangre que ayuda a construir nuevas proteínas. (24)

3. Aporta energía y apoya el metabolismo: todo el complejo B tiene un papel importante en la formación del DNA. Es necesario también para el metabolismo celular y la producción de energía. (25)

4. Esenciales en el desarrolo del feto y previene defectos en el parto: los folatos (B)) en concreto son esenciales durante el emabrazo porque protegen al feto contra desarr ollos anormales como espina bífida. (26)

5. Ayuda a mantener un cerebro y un sistema nervioso sano: el complejo B es importante para producir los neurotransmisores en el cerebro, que transportan señales químicas a lo largo del cuerpo y afectan al humor, energía y apetito. (27)

6. Mejora la salud de la piel, tono muscular y crecimiento del pelo: reducen las rojeces, sequedad, inflamación... (28) La B7 es importante en el crecimiento del pelo y una deficiencia de B12 puede causar caída de cabello. (29)

Vitaminas del grupo B

¿Fuentes de B1?

Levadura nutricional algas, semillas de girasol, frutos secos, legumbres, guisantes,

¿Fuentes de B2?

Algas, queso feta (o cualquier otro queso), almendras, tempeh, huevos, semillas de sésamo.

¿Fuentes de B3?

Semillas de girasol, guisantes, tahini, champiñones.

¿Fuentes de B5?

Guisantes y legumbres, algunos frutos secos y semillas como de girasol, aguacate, champiñones, leche fresca y huevos.

¿Fuentes de B6?

Alubias, levadura nutricional, judías pintas, semillas de girasol. Garbanzos, algunas frutas y verduras sobre tood aquellas con hojas verdes oscuras, papayas, aguacate, naranja y melón.

¿Fuentes de B7?

Huevos, cereales integrales, patatas, judías y lentejas, hortalizas de hoja verde, aguacate, coliflor, frutos rojos y bayas y champiñones.

¿Fuentes de B9?

Espárragos, legumbres, huevos, hojas verdes, remolachas, frutas cítricas, coles de Bruselas, papaya, espinaca y brócoli.

¿Fuentes de B12?

Huevos, lácteos, levadura nutricional. Necesaria suplementación

NutreTer

Vitamina A

¿Qué son? Es una vitamina soluble en grasa que tiene funciones inmunes y antioxidantes. Se acumula en órganos, grasa corporal o mayoritariamente en el hígado.

Se encuentra en dos formas en los alimentos. Concretamente en los alimentos vegetales se obtiene la vitamina a partir de los carotenos o pro-vitamina A (30)

¿Dónde se encuentra? En los alimentos de origen vegetal, todos aquellos que sean de color naranja, amarillo o rojo tienen una alta cantidad de carotenos o sustancias pro vitamina A. (31)

- Calabaza
- Boniato
- Col rizada o kale
- Zanahorias
- Espinacas
- Albaricoquese secos
- Brócoli
- Mantequilla
- Yema de huevo

¿Qué funciones tiene?

1. Interviene en la salud ocular. El retinol es la forma de vitamina A que nuestro ojo necesita para tener una visión correcta. (32)
2. Apoyo al sistema inmunológico
3. Salud de la piel y crecimiento de células: se necesita para apoyar a las células epiteliales, formar glicoproteías que ayudan a mantener las células unidas y formar tejidos suaves.
4. Salud reproductiva: la deficiencia durante el embarazo puede provocar efectos adversos tanto en la madre como en el bebé (33)

NutreTer

Vitamina E

Es una vitamina soluble en grasa que actúa como antioxidante. La forma más común en la que se encuentra son los tocoferoles. Es una vitamina esencial y juega un papel muy importante en algunas funciones del organismo.

La vitamina E en los alimentos vegetales, al ser una vitamina que se almacena en grasa, se encuentra principalmente en alimentos grasos como aceites, frutos secos, semillas...

- Semillas de girasol
- Almendras
- Avellanas
- Espinacas
- Aguacate
- Calabaza
- Cacahuetes
- Aceite de oliva

¿Que funciones tiene?

1. Antioxidante: neutraliza los radicales libres para prevenir el estrés oxidativo y dañar las células del cuererpo (34)

2. Mejora la salud de la piel: un estudio mostró que combinando vitamina A y E se aumentaba y retrasaba la aparición de acné (35)

Y otro estudio mostró la relación positiva con la dermatitis atópica (36)

3. Promueve el crecimiento del pelo: el estrés oxidativo está relacionado con la pérdida de cabello, por lo que alimentos ricos en esta vitamina podrían ayuda a manetener el pelo sano (37)

4. Apoya la salud ocular.

5. Reduce los síntomas del SPM (Síndrome PreMenstrual (38)

NutreTer

Vitamina D

Es una vitamina soluble en grasa que se encuentra únicamente en los alimentos de origen animal y el sol. Por ello, junto a la vitamina B12, debe suplementarse en una alimentación vegana y vegetariana.

La vitamina D puede obtenerse por la absorción de los rayos solares. En los meses de verano se obtiene muy fácilmente, pero en invierno es más difícil.

¿Qué funciones lleva a cabo?

1. Ayuda a la absorción y fijación en los huesos del calcio.
2. Ayuda y mejora la salud ósea y previene roturas y huesos débiles.
3. Mejora la función inmunológica y previene enfermedades infecciosas.
4. Interviene en el crecimiento y desarrollo de los niños.
5. Ayuda al balance hormonal como las hormonas sexuales.
6. Proporciona equilibrio emocional y ayuda a prevenir la depresión.
7. Mejora la salud cognitiva y ayuda a reducir el riesgo de pérdida de memoria.

En las personas vegetarianas (ovo y/o lácteo), la vitamina D se encuentra en los lácteos y los huevos. En los primeros, al estar unida a la grasa, cuánto menos desnatados estén, más cantidad de vitamina D aportarán.

NutreTer

Vitamina K

Es una vitamina soluble en grasa esencial en la coagulación sanguínea. Hay dos tipos: vitamina K1, la más común en alimentos vegetales. Y K2, producida por bacterias en el intestino y presente en alimentos fermentados.

La deficiencia de la vitamina K es algo serio, ya que puede provocar moraduras difíciles de eliminar, sangrado, caída de dientes y huesos débiles.

Es una vitamina que se encuentra principalmente en los alimentos de origen vegetal verdes, frutas, alimentos fermentados.

¿Qué funciones lleva a cabo?

1. Mejora la salud del corazón: previene calcificación de las arterias y previene el endurecimiento de éstas. (39)

2. Mejora la densidad ósea. Esta vitamina aumenta la proteína encargada de mantener el calcio óseo reduciendo el riesgo de osteoporosis (40)

3. Ayuda a reducir el dolor menstrual y el sangrado. Disminuye los calambres del SPM y otros dolores regulando la función de las hormonas. También ayuda a evitar un excesivo sangrado durante la menstruación.

4. Interviene en la coagulación sanguínea. Coagula la sangre y evita las moraduras o sangrado fácil (41)

5. Mejora la función cerebral. Hay evidencias de que esta vitamina tiene actividad antiinflamatoria y puede proteger frente el estrés oxidativo, evitando o retrasando algnas enfermedades como parkinson, alzheimer... (42)

Vegetales de hoja verde
Natto (soja fermentada)
Cebolletas
Coles de Bruselas
Col
Ciruelas pasas
Pepinos
Espinacas
Brócoli
Espárragos
Coliflor
Cacao puro
Kiwi
Granada

Minerales

¿Qué son los minerales? Son elementos naturales no orgánicos. Se diferencian en tres grupos: macrominerales y microminerales.

Los macrominerales son el calcio, fósforo, magnesio, potasio, azufre, cloro y sodio.

Los microminerales son el hierro, manganeso, cobre, selenio, yodo, cobalto, cinc y flúor.

En general, no hay problemas significativos para obtener estos minerales de alimentos de origen vegetal, pero hay algunos que de este tipo de alimentos se absorben en menor porcentaje que de los de origen animal. Éstos son: el hierro, calcio y yod.

Hierro

El hierro en los alimentos vegetales se encuentra en su forma 'no hemo', y se absorbe en menor cantidad que los de origen animal. Aún así, hay manera de aumentar su absorción.

Fuentes vegetales

- Soja
- Alubias blancas
- Lenteja verde
- Tofu
- Amaranto
- Garbanzos
- Edamame
- Judías mungo
- Guisantes
- Champiñones
- Espinacas
- Calabaza
- Tahini
- Semillas de chía
- Kale
- Bayas de goji
- Semillas de girasol
- Quinoa

¿Qué funciones lleva a cabo?

1. Energía: el hierro proporciona energía ayudando al oxígeno alcanzar las células.
2. Función muscular: se necesita para el movimiento del músculo orque ayuda a almacenar el oxígeno en él, lo que le permite moverse.
3. Función cerebral: el cerebro depende del oxígeno para funcionar correctamente. Si no hay hierro, este órgano no recibe el oxígeno que necesita, lo que podría provocar memoria pobre, productividad baja y apatía.
4. Embarazo sano: Seún la OMS, la deficiencia de hierro en el embarazo aumenta el riesgo de mortalidad materna e infantil, parto prematuro y bajo peso al nacer. (43)

¿Cómo aumentar la absorción de hierro?

El hierro de origen vegetal se absorbe en un 25%, una cantidad mucho menor que el 75% en alimentos de origen animal.

Para mejorar y aumentar la absorción de hierro en los vegetales es útil incorporar una ración de vitamina C en la misma comida en la que se encuentra el hierro. De esta manera, se pasa de un 25% de absorción, a un 75% (44)

NutreTer

Calcio

El calcio es el mineral más abundante en el organismo. Y en la alimentación lacto (y/o ovo-) vegetariana no es difícil obtenerlo, ya que si se consumen lácteos pueden cubrirse sin problemas las recomendaciones diarias. Pero, en la alimentación vegana hay otras fuentes de alimentos de origen vegetal que son muy ricas en este mineral.

El calcio se almacena en los huesos y de ahí se libera al torrente sanguíneo cuando se necesita.

La ingesta de calcio no sólo es importante para tener unos huesos sanos, sino para alcanzar una transmisión nerviosa óptima, coagulación sanguínea, contracción muscular y secreción hormonal (45)

Además, es importante para controlar los niveles de magnesio, fósforo y potasio sanguíneos.

Según la Fundación Nacional de Osteoporosis: 'El calcio y la vitamina D son esenciales para construir huesos fuertes y desnso cuando se es joven y mantenerlos fuertes y sanos a medida que se envejece.' (46)

- Leche de soja
- Tofu
- Soja (legumbre)
- Alubia blanca
- Espinacas
- Tahini
- Edamame
- Garbanzos
- Semillas de chía
- Alubias adzuki
- Brócoli
- Kale
- Okra
- Higo
- Bok choy
- Almendras
- Nueces de Brasil
- Boniato

Yodo

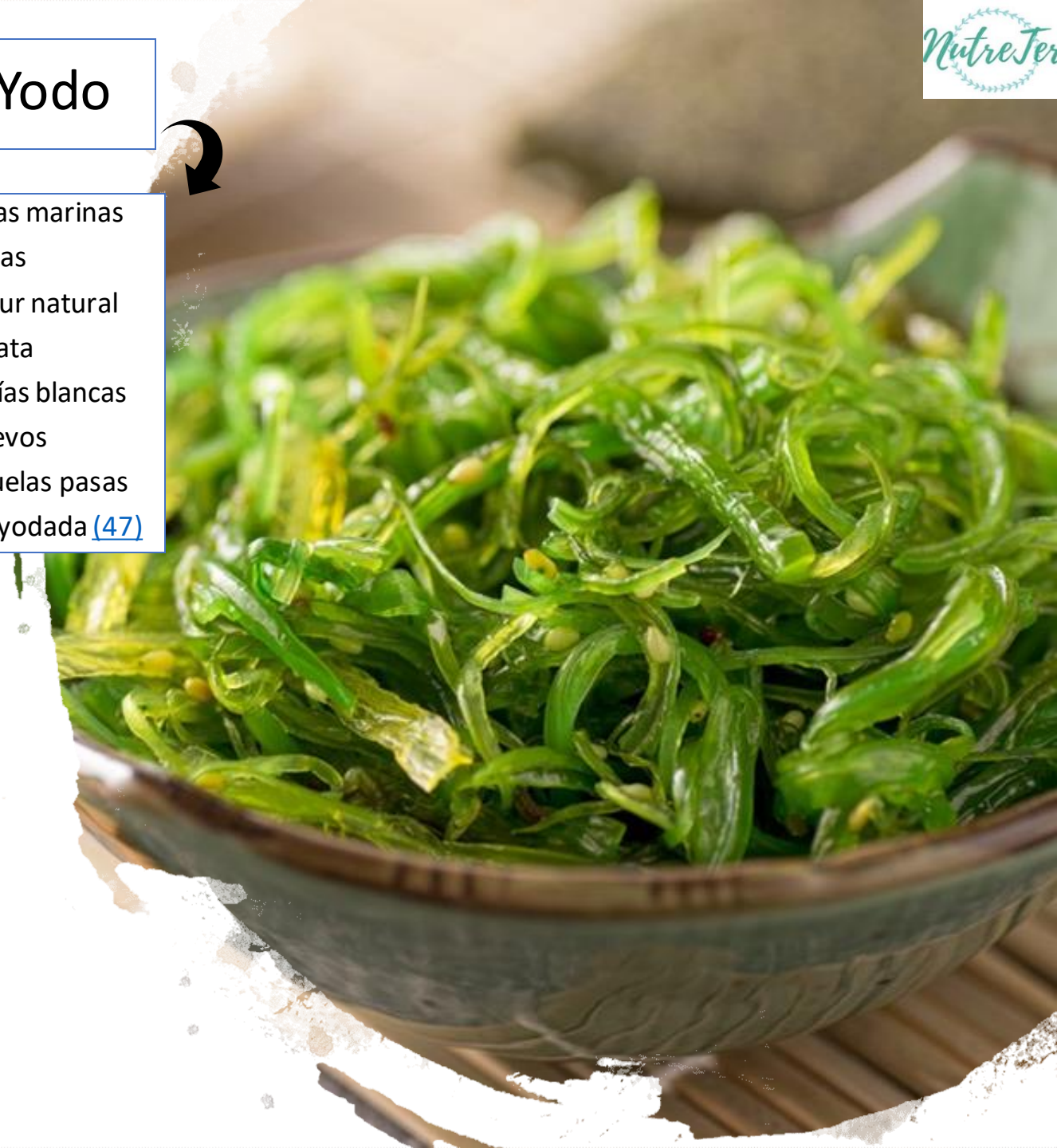
El yodo es un mineral esencial para la salud de la glándula tiroides. Además, proporciona una salud correcta al metabolismo y ayuda al crecimiento y desarrollo.

Es un mineral que es muy fácil de cubrir con alimentos de origen vegetal, pero en la alimentación vegetariana, al restringirse los alimentos marinos, disminuye también el aporte de yodo.

- Algas marinas
- Bayas
- Yogur natural
- Patata
- Judías blancas
- Huevos
- Ciruelas pasas
- Sal yodada (47)

La deficiencia de yodo recae principalmente en el funcionamiento de la glándula tiroides, ya que es un componente esencial para la formación de las hormonas tiroideas.

Si se padece de alguna enfermedad tiroidea, consumir alimentos ricos en sustancias bociógenas no es muy recomendable. Éstas son vegetales crudos de la familia de la Brassica (coliflor, brócoli, kale, col, soja y coles de Bruselas), ya que entorpecen la función tiroidea. Puede eliminarse esta partícula escaldando o hirviendo estos alimentos, pero no es recomendable consmir estos alimentos en personas con la glándula tiroidea comprometida. (48)



¿Cómo organizar un menú semanal vegano/vegetariano?

A la hora de organizarse las comidas diarias a lo largo de la semana en una alimentación vegana es importante tener en cuenta que hay algunos factores que deben cumplirse para evitar deficiencias nutricionales.

Si además debe tenerse en cuenta la condición de celiaquía en la persona, hay algunos cereales y alimentos (que no han sido nombrados aquí por su presencia de gluten) que no podrán consumirse. Como el seitán o cualquier derivado que se haga con gluten.

El menú semanal se basará en verduras y frutas principalmente. Y posteriormente se completará con aportes de proteínas completas, cereales integrales y grasas.

NutreTer

Plato saludable

¼ del plato serán proteínas de origen vegetal. Y huevo y lácteos (2 al día), en caso de consumirlos.

¼ del plato serán cereales complejos e integrales. Integrales quiere decir que el grano sea íntegro, entero. Por lo que aquellos alimentos como el pan, pasta u otros procesados no serán opción principal de cereales. Los principales serán aquellos nombrados en la sección de cereales integrales.

½ plato será dedicado a las frutas y verduras. Son alimentos que en muy poca cantidad aportan muy pocas calorías pero muchos nutrientes.

NutreTer

Ejemplo de menú semanal saludable vegetariano estricto

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno	Bebida vegetal fortificada Cacao puro/café Tostada con hummus (*) Fruta	Yogur vegetal sin azúcar Fruta 1 puñado de semillas y frutos secos 1 cucharadita de mantequilla de avellanas (*)	Gachas de avena sin gluten con bebida vegetal (*) 1 puñado de frutos secos y semillas Fruta	Bebida vegetal fortificada Tostada con aguacate y semillas con aceite de oliva (*) Fruta	Pudding de chia (*) con bebida vegetal Fruta Cacao en polvo Frutos secos y semillas
Comida	Legumbres con quinoa (*) Verduras 1 rebanada de pan sin gluten (*) opcional Fruta o yogur	Tofu o tempeh (*) con ensalada y patata o boniato al horno 1 rebanada de pan sin gluten (*) opcional Fruta o yogur	Arroz integral con boloñesa de soja texturizada y verduras 1 rebanada de pan sin gluten Fruta o yogur	Guiso de legumbres con verduras 1 rebanada de pan sin gluten Fruta o yogur	Hamburguesas de tofu y verduras con trigo sarraceno 1 rebanada de pan sin gluten Fruta o yogur
Cena	Salteado de soja texturizada con ensalada 1 rebanada de pan sin gluten (opcional) Fruta o yogur	Crema de verduras con taquitos de tofu a la plancha y semillas de calabaza especiadas (*) 1 rebanada de pan sin gluten (opcional) Fruta o yogur	Ensalada con hummus y tempeh Mijo 1 rebanada de pan sin gluten (opcional) Fruta o yogur	Tempeh especiado (*) Verduras salteadas Patata 1 rebanada de pan sin gluten (opcional) Fruta o yogur	Hamburguesas de garbanzos y quinoa (*) Ensalada de tomate y aguacate 1 rebanada de pan sin gluten (opcional) Fruta o yogur

Todos los alimentos con (*) tendrán la receta correspondiente

Ejemplo de menú semanal saludable vegetariano(ovo-lácteo)

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno	Bebida vegetal (o leche) Tostada con aguacate y 1 huevo hervido o revuelto Aceite de oliva Fruta	Yogur lácteo sin azúcar Fruta 1 puñado de semillas y frutos secos 1 cucharadita de mantequilla de avellanas (*)	Gachas de avena sin gluten con leche (*) 1 puñado de frutos secos y semillas Fruta	Leche con café o cacao puro Tostada con tomate, hummus y aceite de oliva (*) Fruta	Pudding de chia (*) con leche Fruta Cacao en polvo Frutos secos y semillas
Comida	Quinoa con huevo hervido o a la plancha Sofrito de verduras 1 rebanada de pan sin gluten (opcional) Fruta o yogur	Tofu o tempeh (*) con ensalada y patata o boniato al horno 1 rebanada de pan sin gluten (*) opcional Fruta o yogur	Arroz integral con boloñesa de soja texturizada, 1 huevo (opcional) y verduras 1 rebanada de pan sin gluten Fruta o yogur	Guiso de legumbres con verduras 1 rebanada de pan sin gluten Fruta o yogur	Hamburguesas de tofu y verduras con trigo sarraceno 1 rebanada de pan sin gluten Fruta o yogur
Cena	Salteado de soja texturizada con ensalada 1 rebanada de pan sin gluten (opcional) Fruta o yogur	Crema de verduras con huevo hervido y semillas de calabaza especiadas (*) 1 rebanada de pan sin gluten (opcional) Fruta o yogur	Ensalada con hummus y queso fresco Mijo 1 rebanada de pan sin gluten (opcional) Fruta o yogur	Tortilla francesa Verduras salteadas Patata 1 rebanada de pan sin gluten (opcional) Fruta o yogur	Tempeh o tofu Ensalada de tomate y aguacate 1 rebanada de pan sin gluten (opcional) Fruta o yogur

Todos los alimentos con (*) tendrán la receta correspondiente

Opciones de almuerzos y meriendas

Tortitas de arroz inflado con aguacate

Los almuerzos y meriendas son igual de importantes que cualquier comida del día. Deben ser altamente nutritivos, es decir, que en poca cantidad aporten muchos nutrientes.

Las principales opciones deben ser fruta, frutos secos o yogur (vegetal o lácteo) sin azúcar acompañado de alguna de las dos anteriores.

Otras opciones si se tiene más hambre pueden ser:

Hummus con bastoncitos de zanahorias

Bocadillo de pan sin gluten con tomate, aguacate y hummus o lonchas de queso vegano (*)

Recetas veganas

A la hora de preparar tostadas para desayuno o almuerzo no es necesario pensar demasiado. Con pocos ingredientes se puede conseguir un desayuno bastante completo

Tostadas

Tostadas con tomate y aceite de oliva virgen extra: No es una combinación aleatoria, el aceite de oliva mejora la absorción del licopeno del tomate, que es un precursor de vitamina A

Tostadas con aguacate y tomate: grasas saludables. Se puede tomar el aguacate como tal o machacarlo con un tenedor hasta tener una pasta y añadirle AOVE, sal y semillas.

Tostadas con hummus. Proteínas saludables que combinadas con el pan aumentan su calidad. (Receta del hummus más alante).

Tostadas con mermelada de chia: tritura una o dos piezas de fruta madura y en una olla con ½ vaso de agua, 1-2 dátiles medjoul, y unas gotas de limon. Deja que hierva hasta que esté totalmente deshecha la fruta. Tritura y añade 2-3 cucharadas de semillas de chia y deja enfriar mínimo 1 hora.

Müsli sin gluten y sin azúcar

INGREDIENTES

1 taza de copos de avena sin gluten
½ taza de semillas
½ taza de frutos secos
Bajas de goji (opcional)
Dátiles troceados
Canela

En un bowl mezcla todos los ingredientes.
Y en una sartén viértelos y a fuego medio hasta que se doren.

*Puedes acompañarlo con leche, en yogur, como picoteo...

Gachas de avena sin gluten

INGREDIENTES

4 cucharadas de gachas de avena sin gluten

1/2 taza de bebida vegetal (o leche)

½ taza de agua filtrada

1 cucharada de cada de semillas de chia y lino

Fruta

Frutos secos

1. En una olla echa las gachas de avena con las semillas, la bebida vegetal y el agua. Cocina a fuego medio hasta que la avena haya absorbido todo el agua.
2. Pasa a un cuenco y añade los frutos secos y la fruta

Crema de cacao sin azúcar

INGREDIENTES

1 taza de mantequilla de avellana

4 dátiles medjoul sin hueso remojados en agua caliente

1 cucharada de cacao puro en polvo

2-3 cucharadas de bebida de coco

Canela en polvo (opcional)

1. Pon 1 hora antes los dátiles a remojo.
2. Una vez estén remojados tritúralos con un poco de agua hasta obtener una pasta ligera tipo caramelo.
3. En un bowl añade todos los ingredientes y mezcla bien.

* Si quieres menos cantidad, divide las cantidades.

Pudding de chia

INGREDIENTES
1 vaso de bebida vegetal
2 cucharadas de semillas de chía
1 cucharada de semillas de lino
1/2 cucharada de cacao en polvo puro
1 cucharadita de canela en polvo

1. Mezcla todos los ingredientes en un tarro
2. Guarda en la nevera mínimo 1 hora.
3. Cómelo con lo que quieras, frutos secos, fruta, semillas...

Hummus de garbanzo

INGREDIENTES

1 bote de 400g de garbanzos cocidos
2 cucharadas de pasta de sésamo o tahini
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de comino en polvo
Sal
Pimienta
Unas gotas de limón
Agua para conseguir una textura al gusto

En una batidora añade todos los ingredientes excepto el agua, y ves añadiéndola según la textura que quieras.

Tofu especiado a la plancha

INGREDIENTES

1 bloque de tofu medio-firme
Sal
Pimienta
1 cucharadita de pimentón dulce
1 cucharada de vinagre de manzana
1 cucharada de salsa de soja sin gluten
4 cucharadas de agua

1. En un cuenco añade el bloque de tofu cortado a dados
2. Vierte todos los ingredientes y mezcla bien.
3. Tápalo con un papel film y deja reposar 1 hora.
4. Puedes cocinarlo al horno o a la plancha.

Dhal de legumbres

INGREDIENTES

1 cebolla y 1 ajo
½ pimiento rojo
½ calabacín
1 zanahoria mediana
Guisantes verdes
1 puñado de champiñones
1 lata de tomate triturado natural
1 medida de lata de tomate natural de agua
1 lata de leche de coco o la misma cantidad de tomate con bebida de coco (más ligera)
1 cucharada de curry (sin gluten!) en polvo
1 cucharadita de pimentón dulce
1 cucharadita de comino en polvo (sin gluten!)
Sal y pimienta

1. En una olla sofríe la cebolla y el ajo.
2. Añde las verduras y sofríelas hasta que estén cocinadas.
3. Añade las legumbres y el tomate natural y el agua. Cocina por 5 minutos y añade la leche de coco y las especias.
4. Cocina por 30 minutos a fuego medio hasta que haya espesado

Hamburguesas de tofu

INGREDIENTES
1 cebolla y 1 ajo
½ pimiento rojo
½ calabacín
½ bloque de tofu medio-firme
Sal y pimienta
Comino en polvo (Sin gluten!)

1. En una sartén sofríe la cebolla y el ajo.
2. Añade las verduras y cocina hasta que estén bien hechas.
3. Añde el tofu y rehoga por 5 minutos.
4. Pasa la mezcla a la batidora y tritura hasta tener una mezcla homogénea.
5. Añade 3 cucharadas de harina de garbanzos o avena (sin gluten!)
6. Deja enfriar por completo y una vez frío forma hamburguesitas. Dora a la sartén.

Hamburguesas de lentejas

INGREDIENTES

250g de lentejas (sin granos de trigo) cocidas
½ taza de trigo sarraceno crudo
1/3 taza de copos de avena sin gluten
1 ajo
1 zanahoria
1 pimiento verde
1 taza de espinacas crudas

1. Hierve el trigo sarraceno
2. Por otra parte, sofríe todas las verduras, añade las lentejas y el trigo sarracneo.
3. Pasa la mezcla a una batidora y tritura.
4. Añade los copos de avena, mezcla y deja enfríar por completo.
5. Forma hamburguesas y cocínalas al vapor para que la avena se hidrate. Déjalas enfriar y pasalas por la sartén.

¡OJO! Las lentejas en conserva tienen granos de trigo accidentalmente. Cómpralas crudas, elimina los granos de trigo y limpialas bajo el grifo.

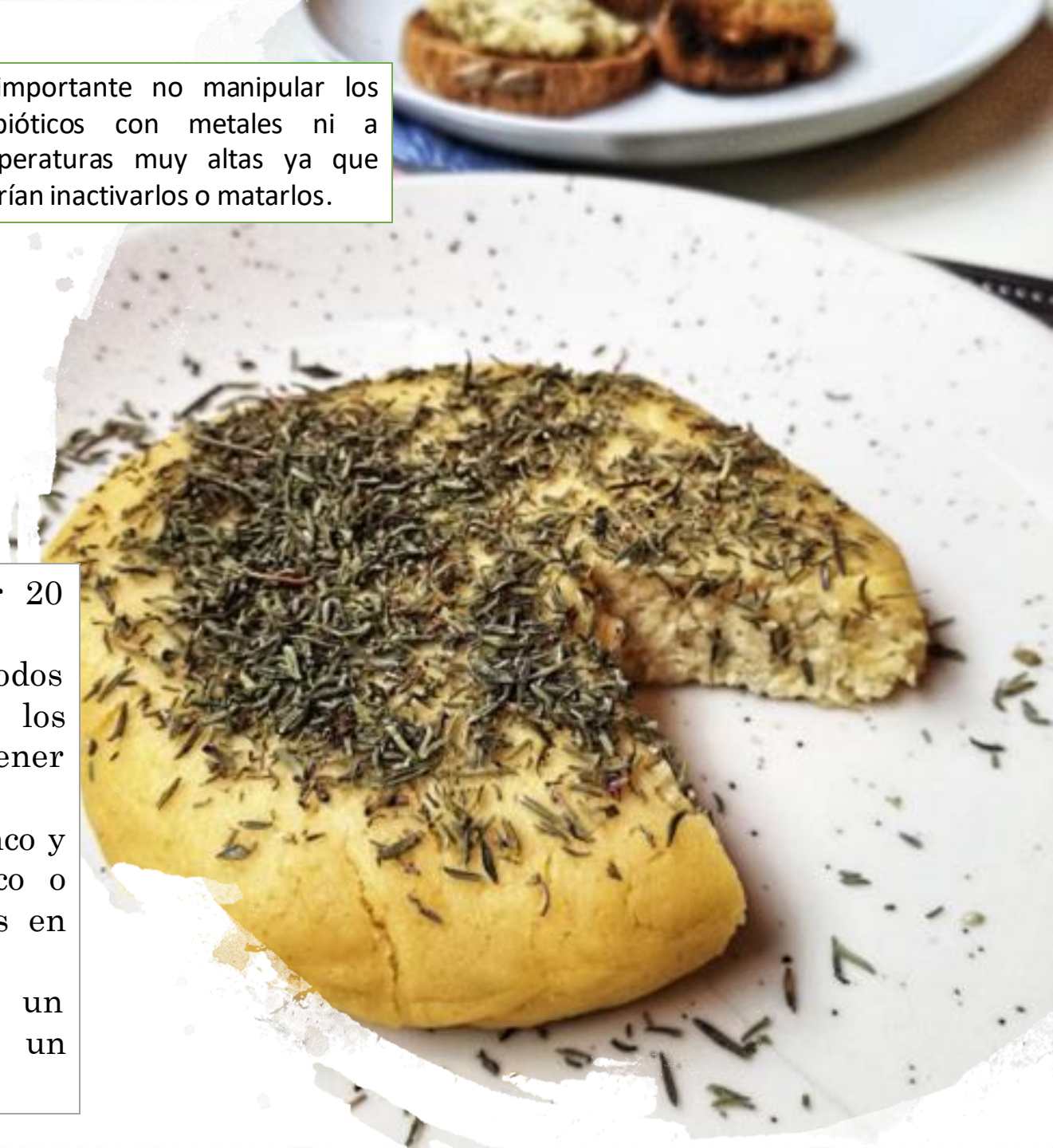
Queso vegano curado

Es importante no manipular los probióticos con metales ni a temperaturas muy altas ya que podrían inactivarlos o matarlos.

INGREDIENTES

80g de anacardos crudos
1 ajo pequeño
Zumo de medio limón
1 cucharada de levadura nutricional
Sal
½ vaso de agua filtrada
1 cápsula de probióticos

1. Hierve los anacardos por 20 minutos.
2. En una batidora añade todos los ingredientes excepto los probióticos y tritura hasta tener una pasta homogénea
3. Vierte la mezcla en un cuenco y con una espátula de plástico o madera añade los probióticos en polvo.
4. Dale forma y cubre con un trapo limpio. Guarda en un armario por 3-4 días.



Bizcocho de naranja sin gluten (Vegano y sin azúcar)

INGREDIENTES

1 yogur de soja sin azúcar (o lácteo)
1/3 taza (o 1 medida de yogur) de bebida vegetal sin azúcar (o leche)
2 x 1/3 taza (2 medidas de yogur) caramelo de dátiles
3 x 1/3 taza (3 medidas de yogur) de harina sin gluten: 2 medidas de harina de avena sin gluten + 1 medida de harina de arroz integral
3 plátanos muy maduros
1 sobre levadura química sin gluten
Ralladura de naranja
Nueces

Para hacer el caramelo de dátiles: pon a remojo durante 1 hora los dátiles medjoul (sin hueso) con la misma cantidad de agua. Tritura los dátiles y el agua hasta conseguir una pasta ligera tipo caramelo

1. Prepara el caramelo de dátiles como te indica justo arriba.
2. Pon todos los ingredientes en un bowl y mezcla hasta tener una masa homogénea.
3. Hornea con el horno precalentado a 180ºC durante 35 minutos o hasta que al introducir un palillo, éste salga limpio.

Pan sin gluten integral

INGREDIENTES

1.5 tazas de harina sin gluten: 1 taza de harina de arroz integral y 0.5 tazas de harin de avena sin gluten
1.5 tazas de agua filtrada
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
2 cucharadas de psyllium
1 cucharada de cada semillas de lino y chia
1/3 taza (un puñado) de nueces
Levadura fresca de panadería

1. En un vaso disuelve el agua (tibia) con la levadura fresca y el aceite de oliva.
2. Mezcla los ingredientes secos.
3. Añade la mezcla de agua y levadura y amasa.
4. Dale forma al pan y déjalo fermentar 24 horas dentro del horno apagado.
5. Pasado ese tiempo, precalienta el horno a 200ºC y hornea por 35-45 minutos.

El psyllium es una fibra vegetal que tiene capacidad gelificante y es muy útil para dar consistencia y firmeza a los productos sin gluten

Puedes prepararte tus propias harinas triturando el grano entero en un robot potente (harina de garbanzos, de quinoa, de arroz integral...)

Hamburguesas de garbanzos y quinoa

INGREDIENTES

400g de garbanzos cocidos
200g de quinoa seca
1 cebolla morada
1 ajo picado
1 pimiento verde
1 zanahoria
1 puñado de champiñones
3-4 cucharadas de harina de avena
Sal pimienta, hierbas aromáticas

Es importante dejar enfriar bien la mezcla para que la avena se hidrate y aporte textura a la mezcla. Así no se romperán.

Si quieres congelarlas, debe ser una vez formadas las hamburguesas frías ANTES de pasarlas por la sartén. Sino se desmenuzarán al descongelarlas.

1. Cuece la quinoa (1 taza de quinoa: 2 agua)
2. En una sartén sofríe la cebolla y el ajo.
3. Añade las verduras y cocínalas hasta que estén bien hechas.
4. Añade los garbanzos, quinoa, sal y especias y mezcla bien.
5. Pasa al vaso de una batidora y tritura bien
6. Añade harina de avena y mezcla.
7. Pasa a un cuenco y deja enfriar por completo.
8. Forma hamburguesas y dóralas en una sartén.

Boloñesa de soja texturizada

INGREDIENTES

1 cebolla
1 ajo
1 zanahoria
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
1 cucharadita de salsa de soja sin gluten
½ taza de soja texturizada seca
1 lata de tomate natural triturado
1 medida de lata de agua filtrada
Sal, pimienta, orégano y romero

No hace falta remojar previamente la soja texturizada ya que absorberá el agua y el tomate y ayudará a espesar la salsa.

1. En una olla sofríe la cebolla y el ajo.
2. Añade la verdura y cocina hasta que esté bien blanda.
3. Añade la soja texturizada seca y la salsa de soja y mezcla bien hasta que la soja se haya absorbido
4. Echa el tomate y el agua y mezcla bien. Salpimenta al gusto.
5. A fuego medio deja reducir durante 30 minutos.

Si el tomate natural te repite, añade una pizca de bicarbonato sódico a la salsa. Así se neutraliza el ácido.

NutreTer

Sopa de lenteja roja

INGREDIENTES

1 cebolla
1 ajo
1 pimiento rojo
1 calabacín
1 puñado grande de espinacas
3-4 cucharadas de lenteja roja por persona
1 cucharadita de salsa de soja sin gluten
1 litro de caldo de verduras
Unas cucharadas de tomate natural
Hierbas aromáticas frescas: albahaca, romero, tomillo... (o secas)
Sal, pimienta

Las lentejas rojas se cocinan según las instrucciones del fabricante. Pero quedan con una textura diferente a las marrones, quedan deshechas y muy abiertas. Ideales para guisos y sopas.

1. En una olla sofríe la cebolla y el ajo. Añade las verduras y cocina hasta que estén suaves.
2. Añade la salsa de soja y mezcla hasta que se haya evaporado.
3. Añade el tomate natural y las hierbas aromáticas y a fuego medio hasta que el tomate haya espesado.
4. Añade las lentejas crudas y mezcla bien. Posteriormente vierte el caldo de verduras y remueve para que se integre con el resto de ingredientes. Deja cocinar hasta que haya reducido un poco y las lentejas estén totalmente cocidas. Rectifica de sal si es necesario.

Tortitas (VG/GF)

Para hacer el huevo de lino mezcla en un cuenco 1 cucharada de lino molido y 3 cucharadas de agua filtrada. Deja reposar por 15 minutos.
Cada huevo de lino equivale a 1 huevo entero.

INGREDIENTES

1 taza de harina sin gluten: ¼ trigo sarraceno + ¾ avena sin gluten
1 cucharadita de bicarbonato sódico
2 cucharadas de sirope de arce, azúcar o caramelo de dátiles (más cantidad si prefieres más dulce)
1 taza de bebida vegetal
1 huevo de lino

1. Vierte y mezcla todos los ingredientes en un bowl. Debe ser una masa como unas tortitas convencionales.
2. En una sartén caliente echa un poco de aceite de coco, elimina el exceso, y vierte un poco de la masa. Deja que se cocine por un lado, y cuando se formen burbujas en la parte de arriba, gíralas.

Brownie bites

INGREDIENTES

1/2 taza de mantequilla de avellanas
¼ taza de caramelo de dátiles
1 huevo de chía
½ taza de harina de avena sin gluten
¼ cucharadita de levadura química
1 pizca de sal
2 cucharadas de semillas de cáñamo
¼ taza de harina de algarroba

La harina de avena se hace muy fácilmente batiendo copos de avena en un polvo fino.

1. Precalienta el horno a 180ºC
2. Mezcla todos los ingredientes bien en un cuenco hasta que no quede un solo grumo.
3. Colócalas en forma de galletas en una bandeja de horno con un poco de espacio entre ellas. Hornea por 13-14 minutos.

Puedes hacer tú en casa la mantequilla de avellana triturando avellanas tostadas en un procesador de alimentos. También puedes usar cualquier otro fruto seco para hacerlo. Recuerda, el cacahuete es una legumbre, no un fruto seco.