



# IDEAS DE BOCADILLOS VEGANOS

## DULCES

1. Bocado de crema de anacardos y vainilla
2. Bocado de nutella vegan (se puede comprar o hacer en casa fácilmente)
3. Bocado de plátano con cualquier crema de frutos secos o nutella
4. Bocado de crema de cacahuete y mermelada
5. Bocado de tahini con sirope de agave
6. Bocado de tableta de chocolate negro de toda la vida

## SALADOS

1. Bocata de aguacate, aceite de oliva virgen extra, sal (al gusto) y levadura nutricional (al gusto)
2. Bocata de tomates secos en conserva, berenjena a la plancha, boniato al horno en láminas y hojas de espinacas frescas
3. Bocata de hummus y tomates secos
4. Bocata de hummus, tomate fresco y rúcula
5. Bocata de calabacín fresco en láminas, hummus, tomates secos en conserva y canónigos
6. Bocata de queso y cebolla caramelizada \*(el queso lo haces en casa fácilmente en cantidad y lo tienes listo, se conserva muchísimo tiempo, no como el queso de vaca, que se pudre al poco tiempo)
7. Bocata de queso en lonchas, hojas de espinacas, seitán a la plancha y tomate sucado con aceite de oliva virgen extra (El queso en lonchas u otros embtidos veganos lo compras en una tienda ecológica, en Mataró hay varias. También está en supermercados Consum)
8. Bocata de paté de setas, rúcula y boniato al horno en láminas
9. Bocata de paté de pimiento, espinacas frescas y aguacate
10. Bocata de escalivada de toda la vida
11. Bocata de olivada, tomate fresco y berenjena a la plancha
12. Bocata de tomate fresco, salsa pesto, rúcula y calabacín fresco en láminas
13. Bocata de Heura, cebolla caramelizada, queso y tomate fresco (la Heura es la carne vegetal de FoodsForTomorrow que está dando la vuelta al mundo, la encuentras en supermercados LaSirena fácilmente)
14. Bocata de tofu en láminas a la plancha, espinacas frescas y tomate seco en conserva
15. Bocata de sobrasada vegana (se hace en casa fácilmente)
16. Bocata de champiñones salteados, hummus y espinacas frescas
17. Bocata de espárragos y salsa romesco
18. Bocata de tortilla de patatas y cebolla
19. Bocata de calabaza al horno en láminas, champiñones salteados y mayonesa o hummus (La mayonesa se hace fácilmente en casa o la encuentras en casi cualquier súper).