

Bowls & salsas plant-based

8 combinaciones completas —con sus salsas— para no volver a preguntarte "¿qué preparo hoy?".
Ingredientes exactos y elaboración paso a paso.

El mismo contenido que ya viste en Instagram, esta vez con cantidades, tiempos y pasos completos — listo para cocinar hoy mismo.

ÍNDICE

8 bowls, 8 salsas, cero excusas

Cada receta incluye ingredientes para 2 raciones y su elaboración paso a paso, lista para tu batch cooking de la semana.

01 • Bowl mediterráneo + salsa tahini	03
02 • Bowl thai + salsa thai de cacahuete	04
03 • Bowl protéico verde + salsa César vegana	05
04 • Bowl tropical + salsa mango & curry	06
05 • Bowl mexicano + salsa cremosa de aguacate	07
06 • Bowl mediterráneo con lentejas + vinagreta cítrica	08
07 • Bowl de pasta fría protéica + pesto ligero	09
08 • Bowl dulce-salado + salsa de frutos rojos	10

UN APUNTE ANTES DE EMPEZAR

Todas las salsas aguantan 3-4 días en la nevera en un bote hermético. Prepara dos o tres de una vez y tendrás la semana resuelta en menos de 10 minutos por comida.

Bowl mediterráneo

con salsa tahini mediterránea · 2 raciones · 20 min

ENSALEO

Bowl mediterráneo



INGREDIENTES

- 160 g de quinoa (peso en seco)
- 1 lata de garbanzos cocidos (400 g)
- 1 cda. de pimentón dulce + comino + ajo en polvo
- 1 cda. de aceite de oliva
- 10 aceitunas negras, en rodajas
- 1/2 cebolla morada, en juliana
- 1 pepino, en dados
- 10 tomates cherry, por la mitad
- 2 cdas. de nueces troceadas
- Sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN

- 1 Cuece la quinoa según el envase (unos 15 min) y deja enfriar.
- 2 Saltea los garbanzos con el aceite y las especias 5-6 min hasta que queden dorados y crujientes.
- 3 Reparte la quinoa en dos boles y añade el resto de ingredientes por secciones.
- 4 Corona con la salsa tahini mediterránea y sirve.

SALSEO

Salsa tahini mediterránea



INGREDIENTES

- 3 cdas. de tahini
- Zumo de 1 limón
- 1/2 cda. de comino molido
- Pimienta negra al gusto
- 1 cda. de perejil fresco picado
- 3-5 cdas. de agua fría

ELABORACIÓN

- 1 Mezcla el tahini con el zumo de limón y el comino — espesará al principio, es normal.
- 2 Añade agua poco a poco, removiendo, hasta lograr una crema ligera.
- 3 Salpimenta y añade el perejil justo antes de servir.

SE CONSERVA 3-4 DÍAS

Bowl thai

con salsa thai de cacahuete · 2 raciones · 25 min

ENSALEO

Bowl thai



INGREDIENTES

- 150 g de arroz jazmín (peso en seco)
- 200 g de tofu firme, en dados
- 1 cda. de salsa de soja + 1 cda. de maicena
- 1 taza de lombarda en juliana
- 1 zanahoria, en tiras finas
- 1/2 pepino, en rodajas
- 1 mango maduro, en dados
- 2 cdas. de cacahuets tostados picados
- Sésamo al gusto

ELABORACIÓN

- 1 Cuece el arroz jazmín según el envase.
- 2 Marina el tofu con la soja y la maicena 10 min; saltéalo hasta dorar por todos los lados.
- 3 Monta el bowl con el arroz de base y el resto de ingredientes en secciones.
- 4 Añade la salsa thai de cacahuete y espolvorea cacahuets y sésamo.

SALSEO

Salsa thai de cacahuete



INGREDIENTES

- 2 cdas. de crema de cacahuete 100%
- 2 cdas. de salsa de soja
- 1 cda. de jengibre fresco rallado
- 1/2 diente de ajo, picado
- Zumo de 1/2 lima
- Agua, para conseguir la textura

ELABORACIÓN

- 1 Mezcla la crema de cacahuete con la salsa de soja hasta integrar.
- 2 Añade el jengibre, el ajo y el zumo de lima.
- 3 Incorpora agua poco a poco hasta lograr una salsa fluida y sedosa.

SE CONSERVA 3-4 DÍAS

Bowl protéico verde

con salsa César vegana · 2 raciones · 20 min

ENSALEO

Bowl protéico verde



INGREDIENTES

- 160 g de quinoa (peso en seco)
- 150 g de edamame, cocido
- 2 puñados de espinacas frescas
- 1/2 pepino, en rodajas
- 1 taza de brócoli al vapor
- 2 cdas. de semillas de calabaza
- 2 cdas. de nueces troceadas

ELABORACIÓN

- 1 Cuece la quinoa y deja templar.
- 2 Cuece el brócoli al vapor 4-5 min, hasta que esté tierno pero con punto crujiente.
- 3 Monta el bowl con la quinoa de base y reparte el resto de ingredientes por secciones.
- 4 Añade la salsa César vegana por encima.

SALSEO

Salsa César vegana



INGREDIENTES

- 100 g de yogur de soja natural (sin azúcar)
- Zumo de 1/2 limón
- 1 diente de ajo pequeño, picado
- 1 cda. de levadura nutricional
- 1 cda. de mostaza dijon
- Pimienta negra al gusto

ELABORACIÓN

- 1 Bate todos los ingredientes hasta conseguir una crema homogénea.
- 2 Ajusta el punto de sal y limón a tu gusto.
- 3 Guarda en la nevera hasta el momento de servir.

SE CONSERVA 3-4 DÍAS

Bowl tropical

con salsa mango & curry · 2 raciones · 20 min

ENSALEO

Bowl tropical



INGREDIENTES

- 150 g de cuscús integral (peso en seco)
- 200 g de tofu firme, en dados
- 1 aguacate, en láminas
- 1 mango, en dados
- 1/2 pepino, en rodajas
- 10 tomates cherry, por la mitad
- Sésamo negro al gusto

ELABORACIÓN

- 1 Hidrata el cuscús con agua o caldo caliente según el envase y separa con un tenedor.
- 2 Saltea el tofu en dados con un poco de aceite hasta que quede dorado y crujiente.
- 3 Monta el bowl con el cuscús de base y reparte el resto de ingredientes.
- 4 Añade la salsa mango & curry y espolvorea sésamo.

SALSEO

Salsa mango & curry



INGREDIENTES

- 1/2 mango maduro, triturado
- 1 cda. de curry en polvo
- 2 cdas. de yogur vegetal natural
- Zumo de 1/2 lima

ELABORACIÓN

- 1 Tritura el mango hasta obtener un puré fino.
- 2 Mezcla con el yogur vegetal, el curry y el zumo de lima.
- 3 Remueve hasta integrar; ajusta el curry a tu gusto.

SE CONSERVA 3-4 DÍAS

Bowl mexicano

con salsa cremosa de aguacate · 2 raciones · 25 min

ENSALEO

Bowl mexicano



INGREDIENTES

- 150 g de arroz integral (peso en seco)
- 1 lata de alubias negras (400 g)
- 1 taza de maíz cocido
- 10 tomates cherry, por la mitad
- 1/2 cebolla morada, en juliana
- 1 aguacate, en láminas
- 100 g de tofu, en dados, con pimentón y comino
- Cilantro fresco al gusto

ELABORACIÓN

- 1 Cuece el arroz integral según el envase.
- 2 Saltea el tofu especiado 5 min hasta dorar.
- 3 Monta el bowl con el arroz de base y reparte el resto de ingredientes por secciones.
- 4 Corona con la salsa cremosa de aguacate y cilantro fresco picado.

SALSEO

Salsa cremosa de aguacate



INGREDIENTES

- 1 aguacate maduro
- 2 cdas. de yogur de soja natural
- Zumo de 1/2 lima
- 1 cda. de cilantro fresco picado
- Agua, para ajustar la textura

ELABORACIÓN

- 1 Tritura el aguacate con el yogur de soja y el zumo de lima hasta lograr una crema fina.
- 2 Añade agua poco a poco si la quieres más ligera.
- 3 Incorpora el cilantro picado y remueve.

MEJOR EN EL MOMENTO

Bowl mediterráneo con lentejas

con vinagreta cítrica · 2 raciones · 20 min (30 min si cueces las lentejas)

ENSALEO

Bowl con lentejas



INGREDIENTES

- 200 g de lentejas cocidas
- 1 pimiento rojo asado, en tiras
- 10 tomates cherry, por la mitad
- 1/2 pepino, en dados
- 2 cdas. de pipas de girasol
- 10 aceitunas verdes, en rodajas

ELABORACIÓN

- 1 Si usas lentejas secas, cuécelas según el envase (20-25 min) y escurre.
- 2 Asa el pimiento hasta que la piel se ablande y pélalo.
- 3 Monta el bowl con las lentejas de base y reparte el resto de ingredientes por secciones.
- 4 Añade la vinagreta cítrica justo antes de servir.

SALSEO

Vinagreta cítrica



INGREDIENTES

- Zumo de 1/2 limón
- Zumo de 1/2 naranja
- 1 cda. de mostaza
- 3 cdas. de AOVE
- Pimienta negra al gusto

ELABORACIÓN

- 1 Mezcla los zumos con la mostaza.
- 2 Añade el aceite en forma de hilo, batiendo para emulsionar.
- 3 Salpimenta y remueve antes de aliñar.

SE CONSERVA 4-5 DÍAS

Bowl de pasta fría protéica

con pesto ligero · 2 raciones · 20 min

ENSALEO

Pasta fría protéica



INGREDIENTES

- 200 g de pasta de legumbre (lenteja roja o garbanzo)
- 150 g de tofu ahumado, en dados
- 10 tomates cherry, por la mitad
- 1 puñado de rúcula
- Hojas de albahaca fresca al gusto

ELABORACIÓN

- 1 Cuece la pasta según el envase sin pasarte de cocción; enfría bajo el grifo.
- 2 Saltea el tofu ahumado 3-4 min hasta que quede ligeramente dorado.
- 3 Mezcla la pasta fría con el tofu, los tomates y la rúcula.
- 4 Añade el pesto ligero, remueve bien y decora con albahaca fresca.

SALSEO

Pesto ligero



INGREDIENTES

- 1 taza de hojas de albahaca fresca
- 2 cdas. de anacardos
- 1 cda. de levadura nutricional
- 2 cdas. de AOVE
- Zumo de 1/2 limón
- Agua, para ajustar la textura

ELABORACIÓN

- 1 Tritura la albahaca con los anacardos y la levadura nutricional.
- 2 Añade el aceite y el zumo de limón, y sigue triturando.
- 3 Incorpora agua poco a poco hasta lograr la textura deseada.

SE CONSERVA 3-4 DÍAS

Bowl dulce-salado

con salsa de frutos rojos · 2 raciones · 25 min

ENSALEO

Bowl dulce-salado



INGREDIENTES

- 160 g de quinoa (peso en seco)
- 2 puñados de canónigos
- 1 melocotón, en láminas
- 1 puñado de arándanos frescos
- 150 g de tempeh, en dados
- 1 taza de champiñones salteados
- 2 cdas. de nueces troceadas

ELABORACIÓN

- 1 Cuece la quinoa y deja templar.
- 2 Saltea el tempeh con un poco de aceite y salsa de soja hasta dorar; saltea los champiñones en la misma sartén.
- 3 Monta el bowl con la quinoa de base y reparte el resto de ingredientes por secciones.
- 4 Añade la salsa de frutos rojos por encima.

SALSEO

Salsa de frutos rojos



INGREDIENTES

- 1 taza de frutos rojos (frescos o congelados)
- 1 cda. de vinagre balsámico
- 1 cda. de mostaza
- Pimienta negra al gusto

ELABORACIÓN

- 1 Tritura los frutos rojos hasta obtener un puré.
- 2 Mezcla con el vinagre balsámico y la mostaza.
- 3 Salpimenta y ajusta el punto dulce/ácido si hace falta.

SE CONSERVA 3-4 DÍAS

Y AHORA, A COCINAR

8 bowls, 8 salsas, una semana entera resuelta

Guarda esta guía, imprímela o compártela con quien también necesite dejar de preguntarse "¿qué como hoy?". Y si quieres más recetas, clases y acompañamiento real, dentro de Mentora encontrarás mucho más.

¿QUIERES MÁS RECETAS COMO ESTAS?

En la comunidad de Mentora compartimos recetas nuevas cada semana, clases prácticas y un grupo de WhatsApp con profesores y alumnos para resolver cualquier duda al momento.