

LONCHERAS BRUTALES CON

B^oGETAL

B^oGETAL
CON PROTEÍNA 100% VEGETAL

BURGER

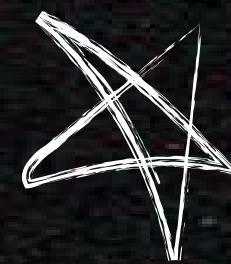
Producto a base de proteína
vegetal, Imitación hamburguesa
con LENTEJA, GARBANZO y ARVEJA

• Sin CONSERVANTES ARTIFICIALES
• Sin SABORES ARTIFICIALES

4 UNIDADES



INTRODUCCIÓN



¡Transforma cada lonchera en una experiencia creativa y deliciosa!

Con B-Getal, este recetario tiene platos prácticos y rápidos hechos con la magia plant-based de B-getal. Este recetario está diseñado para que cada recreo sea inolvidable, con **recetas plant-based**, rápidas y prácticas, ideales para sorprender. ✨🌱



el

MINI WRAPS DE NUGGETS

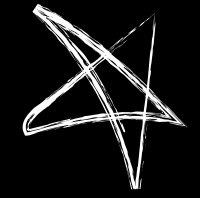
CON ESPINACA Y SALSA DE YOGUR VEGANO





Ingredientes:

- 6 Nuggets **B-Getal**.
- Tortillas pequeñas de espinaca.
- Hojas frescas de lechuga.
- Salsa de yogur vegano con limón y eneldo.



Preparación

- 1** Cocina **los Nuggets** en el airfryer hasta que estén crujientes. (Pro tip: ¡El crujido es el aplauso secreto del sabor!)
- 2** En cada tortilla, coloca una hoja de lechuga, **un Nugget** troceado y una cucharada de la salsa. Enrolla todo como si fueras un chef ninja del sabor.
- 3** Asegúralo con un palillo y **¡boom!** Ya tienes una lonchera única y llena de sabor.

Tip: Empácalos en papel kraft para un look rústico y atractivo.

BOWLS

ENERGÉTICOS

CON **BURGERS** Y QUINOA



Ingredientes:

- 2 Burgers B-Getal.
- 1 taza de quinoa cocida.
- Espinacas frescas, tomate cherry y zanahoria rallada.
- Vinagreta de limón y mostaza.

Preparación

- 1 Asa **las Burgers** y córtalas en tiras (sin probarlas antes, aunque sea tentador). En un recipiente, coloca una base de quinoa como si fuera la alfombra roja de los toppings.
- 2 Añade las verduras y coloca las tiras de **Burger** encima. **¡Arte comestible en 3 minutos!**
- 3 Agrega un chorrito de vinagreta y... **¡Listo para disfrutar en tu lonchera!**

Tip: Usa frascos reutilizables para un **empaque práctico y sostenible**, porque **cuidar el planeta** también sabe bien. 🌍🌟



ENSALADA
MEDITERRÁNEA
CON NUGGETS





Ingredientes:

- 6 Nuggets B-Getal.
- Mezcla de hojas verdes.
- Tomates cherry, aceitunas negras y pepino en rodajas.
- Queso vegano tipo feta.
- Aderezo de aceite de oliva, limón y orégano.



Preparación

- 1 Cocina **los Nuggets** en el airfryer y córtalos en trozos pequeños. (Sí, se vale picar mientras cantas tu canción favorita).
- 2 En un recipiente, combina las hojas verdes, los tomates, las aceitunas y el pepino. Piensa en esta ensalada como **una obra maestra de colores**.
- 3 Añade los trozos de **Nuggets** y el queso vegano como el toque final de tu Mona Lisa culinaria.
- 4 Rocía con el aderezo justo antes de servir.

PIZZA

PERSONALIZADA

DE PAN ÁRABE CON BURGER



Ingredientes:

- 1 pan árabe (integral o clásico).
- **1 Burger B-Getal.**
- Salsa de tomate casera.
- Espinacas, champiñones y queso vegano rallado.

Preparación

- 1** Unta la salsa de tomate sobre el pan árabe como si estuvieras pintando una obra maestra.
- 2** Agrega **la Burger** desmenuzada y el resto de los ingredientes como toppings de fantasía.
- 3** Hornea a **180°C por 10 minutos** o hasta que el queso se derrita (y la casa huela a pura felicidad).
- 4** Corta en porciones pequeñas para que sea más fácil de empacar en la lonchera.



el

CROQUETAS DE NUGGETS

CON PURÉ DE GARBANZOS





Ingredientes:

- 6 Nuggets B-Getal.
- 1 taza de garbanzos cocidos.
- Limón, aceite de oliva y pimentón dulce.
- Bastones de zanahoria para acompañar.

Preparación

- 1 Cocina **los Nuggets** y trocéalos en pequeños bocados (sin comértelos antes, prometemos que valdrá la pena).
- 2 Procesa los garbanzos con un chorrito de aceite de oliva, jugo de limón y pimentón dulce hasta obtener un puré suave.
- 3 Sirve las croquetas de **Nuggets** sobre el puré y acompaña con bastones de zanahoria, porque todo es mejor con dips.

TACOS

DE FRIJOLES NEGROS
Y NUGGETS



Ingredientes:

- 6 Nuggets B-Getal.
- Tortillas de maíz pequeñas.
- Frijoles negros refritos.
- Pico de gallo y hojas de cilantro.



Preparación

- 1 Cocina **los Nuggets** y córtalos en tiras (ya sabemos que tienen pinta de snack, pero ¡resiste!).
- 2 Coloca una base de frijoles en cada tortilla y añade **los Nuggets** como si estuvieras armando un taco de chef estrella.
- 3 Decora con pico de gallo y cilantro fresco para ese toque final de “¡wow!”.



TIPS EXTRA

MANTEN LAS LONCHERAS FRESCAS Y ORGANIZADAS

1. Usa recipientes compartimentados

Opta por loncheras con divisiones para mantener cada alimento en su lugar, evitando que se mezclen sabores y texturas.

¡Perfecto para los más exigentes!

2. Añade un toque frío

Incluye paquetes de gel congelado o una botella de agua previamente refrigerada. Esto ayuda a **conservar la frescura** de las comidas durante horas.

Cada receta está diseñada para destacar el sabor y la versatilidad de **los productos B-Getal**, haciendo que las loncheras sean prácticas, nutritivas y, sobre todo, inolvidables.

3. Prioriza ingredientes frescos y duraderos

Elige alimentos que mantengan su textura y sabor a lo largo del día, como **Nuggets** o ensaladas con aderezos separados.

4. Prepara la noche anterior

Deja listos los ingredientes principales, como los **Nuggets** o la pasta, para armar la lonchera en minutos por la mañana.

¡Menos estrés, más sabor!