



## Recetario Viandas Sin TACC

### Sandwich protéico Power Vegan

Pan de Garbanzos

Tomate

Lechuga/rúcula

Cebolla morada o blanca fileteada

Morron salteado (rojo o verde)

Veganesa de zanahoria

Palta

### Pan de garbanzos

500 grs harina de garbanzos

2 zucchinis pequeños

1 zanahoria pequeña

900 ml agua

sal, romero, coreando y pimienta

### Veganesa de zanahoria

3 zanahorias grandes

¼ taza de aceite de oliva o girasol

jugo de medio limón

diente de ajo (opcional)

