

# Aplicaciones culinarias de alimentos fuente de proteínas vegetales

**Reunión de Otoño**  
**Grupo de Alimentación y Nutrición**  
**Bilbao. Noviembre 2015**

*Aitor Olasolo*

*Cocinero.Rcia San Prudencio*

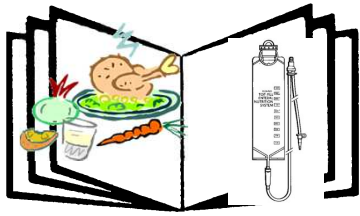


GERIATRIA ETA GERONTOLOGIA EUSKAL ELKARGOA  
ASOCIACIÓN VASCA DE GERIATRÍA Y GERONTOLOGÍA



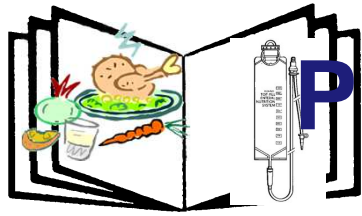
Zahartzaroa

Grupo de Alimentación y Nutrición. ZAHARTZAROA



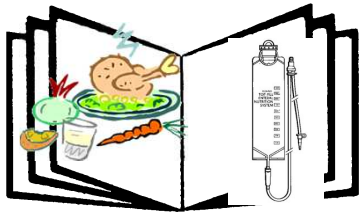
# Insectos





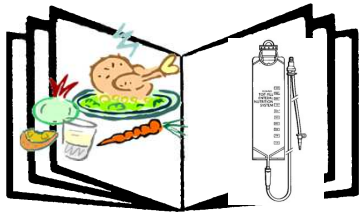
# Proteínas de origen Animal





# Potaje





# Proteínas Vegetales: semillas



Calabaza

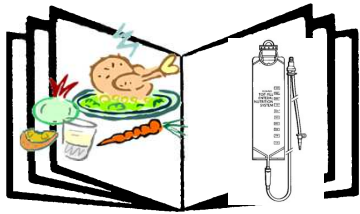
Lino

Sésamo

Chía

Amaranto





# Legumbres

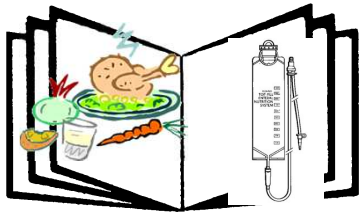
Lentejas de Colores

Judias de Colores

Soja Amarilla

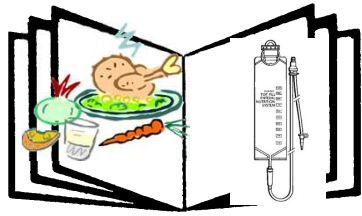
Soja Verde





# Cereales

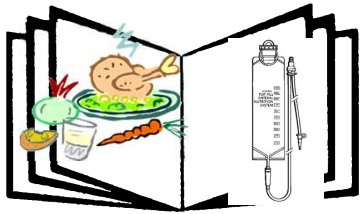




# Cereales Integrales







# Tofu



**Tofu Guisado**



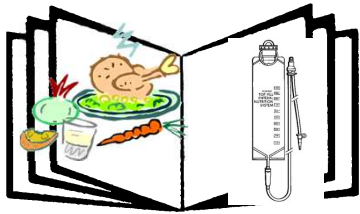
**Quinoa con Tofu**



**Salteado con Vegetales**

**Risotto con Tofu**





# Seitan



Con Salsa de Barbacoa



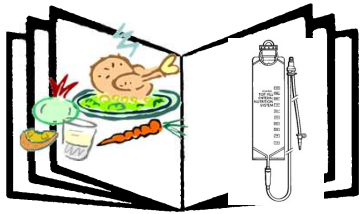
Con crema de patata



Cuscus de verduras y Seitán



Seitán asado relleno



# ALGAS





# Algas más conocidas

Alga Nori  
Alga Kombu  
Alga Wakame  
Alga Hiziki  
Alga Arame  
Espagueti de mar



**Ensalada de langostinos y Algas**



**Paella de verduras y Algas**

**Edible insects**  
**Future prospects for food and feed security.**  
**FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE**  
**UNITED NATIONS**  
**Rome, 2013**

