

# Heura®



# 11

## RECETAS COMPLETAS Y NUTRITIVAS



DESAYUNOS · BOCADILLOS · SÁNDWICHES · PICNICS  
BOCADILLOS · SÁNDWICHES · PICNICS · MERIENDAS



# NUESTRAS LONCHAS FINAS

**NUEVO NOUVEAU**

**VEGETAL.**

**Heura**<sup>®</sup>

**LONGHAS FINAS**  
FINES TRANCHES

**EL ÚNICO SIN ADITIVOS<sup>1</sup>**  
**LE SEUL SANS ADDITIFS<sup>1</sup>**

LOTE-12502-22-09-2022

**NUTRI-SCORE**  
**A B C D E**  
200001

ABRE Y CIERRA

**Alto en proteína**

**Sin aditivos**

**0 colesterol**

**-67% de grasas saturadas\***

**Abrir y servir**

**-76% CO<sub>2</sub>e\***  
\*\*

\*Grasas comparando contra un producto representativo del mercado según la base de datos <https://ias.ceu.es/>

\*\*CO<sub>2</sub>e comparando todos los análogos al cerdo de Heura vs todas las carnes de cerdo animal



-----  
**Las tostadas y bocadillos de siempre,  
pero como nunca antes.**  
-----

En Heura creemos que cada comida es una oportunidad para marcar la diferencia y construir un futuro más saludable, sostenible y respetuoso con el resto de animales.

Por eso, hemos trabajado mucho para crear nuestras Lonchas Finas, un producto perfecto para transformar desayunos y bocadillos de una forma fácil: abrir y servir.

En estas 11 recetas encontrarás ideas para preparar un desayuno nutritivo u organizar un picnic con amigos sin complicaciones, asegurando sabor, la energía y la proteína que necesitas.

Si tus mañanas a veces son un caos o se te acaban las ideas, este e-book es para ti: recetas sencillas e ingredientes accesibles.

Porque en Heura creemos que comer y vivir mejor van de la mano.

¡Que tengas un buen día!





# TOSTADA DE AGUACATE Y LONCHAS



## Ingredientes

1 paquete de Lonchas Finas Heura      ½ aguacate  
2 rebanadas de pan de hogaza      1 chorro de aceite de oliva

## Elaboración



Tostar el pan por ambas caras. Añadir un chorro de aceite de oliva.

Cortar el aguacate por la mitad a lo largo. Sin sacar la piel, laminar y retirar el interior con la ayuda de una cuchara. Disponer sobre el pan y estirar.

Reservar la otra mitad del aguacate en un tuper con el hueso y pintado con aceite de oliva para que no se oxide.

Añadir dos Lonchas Finas de Heura sobre cada tostada.



## Emplatado

Puedes añadir algunas semillas al gusto si quieres complementar con grasas saludables y algo de textura a tu desayuno.

## Perfil nutricional (por 2 tostadas)

Energía (kcal)	384,7 kcal
Grasas (g)	19,4 g
de las cuales saturadas (g)	3,2 g
Carbohidratos (g)	24,3 g
de los cuales azúcares (g)	1,6 g
Fibra (g)	4,8 g
Proteínas (g)	18,9 g



**TOSTADAS CON TOMATE,**

**HUMMUS, CHAMPIÑONES**

**Y LONCHAS**

# TOSTADAS CON TOMATE, HUMMUS

## CHAMPIÑONES Y LONCHAS



### Ingredientes

1 paquete de Lonchas Finas Heura      2 champiñones  
2 rebanadas de pan de hogaza      1 tomate  
1 chorro de aceite de oliva      1/2 bote de hummus

### Elaboración



Tostar el pan por ambas caras. Añadir un chorro de aceite de oliva.

Saltear los champiñones brevemente en una sartén con aceite de oliva.

Cortar el tomate en rodajas.

Cubrir completamente el pan con hummus, añadir las rodajas del tomate y los champiñones.

Terminar con una Loncha Fina de Heura por encima.



### Emplatado

Si quieres darle un toque especial, puedes añadir un poco de pimentón dulce arriba de todo y un poco de pimienta negra recién molida.

### Perfil nutricional (por 2 tostadas)

Energía (kcal)	440,5 kcal
Grasas (g)	24,1 g
de las cuales saturadas (g)	3,1 g
Carbohidratos (g)	26,7 g
de los cuales azúcares (g)	4,1 g
Fibra (g)	6,2 g
Proteínas (g)	21,9 g



**TOSTADAS DE QUESO CREMA  
TOMATE Y LONCHAS**

# TOSTADAS DE QUESO CREMA TOMATE Y LONCHAS



## Ingredientes

1 paquete de Lonchas Finas Heura  
2 rebanadas de pan  
de hogaza  
1 chorro de aceite de oliva

1 puñado de tomates  
cherry  
1 bote de queso crema  
vegano

## Elaboración



Tostar el pan por ambas caras. Añadir un chorro de aceite de oliva.

Cubrir las rebanadas de pan con el queso crema.

Cortar los cherrys en mitades y disponer cubriendo la mitad de la rebanada.

Terminar con las Lonchas Finas de Heura.



## Emplatado

Puedes añadir una cucharada de Tahín para complementar el plato y darle más untuosidad a cada bocado.

## Perfil nutricional (por 2 tostadas)

Energía (kcal)	437,8 kcal
Grasas (g)	23,0 g
de las cuales saturadas (g)	11,1 g
Carbohidratos (g)	39,8 g
de los cuales azúcares (g)	4,3 g
Fibra (g)	4,0 g
Proteínas (g)	20,5 g



**BAGEL DE HUMMUS DE REMOLACHA,**

**CANÓNICOS, CHERRYS Y LONCHAS**

# BAGEL DE HUMMUS DE REMOLACHA,

# CANÓNICOS, CHERRYS Y LONCHAS



## Ingredientes

1 paquete de Lonchas Finas Heura  
1 Bagel  
1 puñado de canónigos  
1 puñado de tomates cherry

1/2 bote de hummus de remolacha o  
1 bote de hummus y  
1 bote de remolacha cocida

## Elaboración



Cubrir la base y tapa del bagel con el hummus, los cherrys cortados en mitades, los canónigos y las Lonchas Finas de Heura.

En el caso de hacer el hummus con la remolacha de bote, simplemente triturar la remolacha junto con el hummus.



## Emplatado

Puedes servirlo con extra de hummus y usar el bagel para dipear.

## Perfil nutricional (por bagel)

Energía (kcal)	423,6 kcal
Grasas (g)	22,7 g
de las cuales saturadas (g)	2,6 g
Carbohidratos (g)	28,8 g
de los cuales azúcares (g)	5,3 g
Fibra (g)	6,5 g
Proteínas (g)	23,6 g



**CROISSANT RELLENO DE LONCHAS  
AGUACATE Y TOMATE**

# CROISSANT RELLENO DE LONCHAS

## AGUACATE Y TOMATE



### Ingredientes

1 paquete de Lonchas Finas Heura      1 aguacate  
1 croissant vegano                              1 tomate

### Elaboración



Rellenar el croissant con una base de aguacate fresco, el tomate en rodajas y terminar con las lonchas de Heura.

Asegúrate de que el croissant esté crujiente y que el aguacate esté bien maduro para que la combinación de sabores sea perfecta.

El contraste entre la textura suave del aguacate y las Lonchas Finas de Heura le dará un toque único.



### Emplatado

Sírvelo con un zumo de naranja recién exprimido para tener un desayuno delicioso.

### Perfil nutricional (por croissant)

Energía (kcal)	476,4 kcal
Grasas (g)	31,9 g
de las cuales saturadas (g)	9,5 g
Carbohidratos (g)	26,2 g
de los cuales azúcares (g)	5,8 g
Fibra (g)	5,3 g
Proteínas (g)	19,8 g

Heura · take away · Heura · take away · Heura · take away · Heura · take away



**BOCADILLO DE PESTO**

**MANZANA Y LONCHAS**

Heura · take away · Heura · take away · Heura · take away · Heura · take away

# BOCADILLO DE PESTO

## MANZANA Y LONCHAS



### Ingredientes

#### Para el pesto:

20g de semillas de calabaza  
5g de aceite de oliva  
1 manojo de albahaca  
(solo las hojas)  
Zumo de medio limón  
Sal y pimienta

#### Para el resto:

1 paquete de Lonchas Finas  
Heura  
1 panecillo de semillas  
¼ de manzana verde

### Elaboración



#### Para el pesto:

Triturar todo hasta obtener una textura homogénea. Para mantener más tiempo el verde, puedes escaldar 20 segundos las hojas de albahaca, luego enfriarlas rápidamente y secarlas bien.

Abrir el panecillo y untar bien con pesto ambas partes del mismo.

#### Para el resto:

Laminar la manzana al gusto y disponer sobre el pesto.

Terminar con las Lonchas Finas de Heura.



### Emplatado

Puedes servir el bocadillo con extra de manzana y pesto para dipear.

### Perfil nutricional (por bocadillo)

Energía (kcal)	475,3 kcal
Grasas (g)	27,6 g
de las cuales saturadas (g)	4,2 g
Carbohidratos (g)	26,0 g
de los cuales azúcares (g)	4,4 g
Fibra (g)	5,3 g
Proteínas (g)	26,0 g



**BOCADILLO CON HUMMUS**

**PIMIENTOS ASADOS**

**Y LONCHAS**

# BOCADILLO CON HUMMUS,

# PIMIENTOS ASADOS Y LONCHAS



## Ingredientes

### Para el hummus:

500g de garbanzos  
50g de aceite de oliva  
Zumo de medio limón  
25g de tahín  
Comino, pimentón dulce,  
sal y pimienta

### Para el resto:

1 panecillo cuadrado  
1 paquete de Lonchas Finas  
Heura  
1 bote de pimientos rojos  
asados

## Elaboración



### Para el hummus:

Triturar todos los ingredientes hasta obtener una textura homogénea.

Si se quiere más cremoso añadir un poco de agua.

### Para el resto:

Abrir el panecillo y untar con hummus bien ambas partes del mismo.

Añadir el pimiento asado laminado y terminar con las Lonchas Finas de Heura.



## Emplatado

Puedes mezclar el hummus con parte de los pimientos asados bien picados y servir extra de hummus de pimientos como acompañamiento.

## Perfil nutricional (por ración)

Energía (kcal)	422,3 kcal
Grasas (g)	7,5 g
de las cuales saturadas (g)	1,07 g
Carbohidratos (g)	50,0 g
de los cuales azúcares (g)	5,1 g
Fibra (g)	7 g
Proteínas (g)	26,2 g



**WRAP CON MAYO DE MOSTAZA,  
QUESO CREMA, RÚCULA Y LONCHAS**

# WRAP CON MAYO DE MOSTAZA,

# QUESO CREMA, RÚCULA Y LONCHAS



## Ingredientes

1 paquete de Lonchas Finas Heura

1 Tortilla de trigo

20g de mayonesa vegana

5g mostaza dijon

35g queso crema vegano

1 puñado de rúcula

## Elaboración



Mezclar la mayonesa con la mostaza y disponer sobre la mitad de la tortilla.

Sobre esto, untar el queso crema y poner la rúcula sobre él.

Terminar con las Lonchas Finas Heura, enrollar y servir.



## Emplatado

Si quieres puedes pasarlo por la sartén para que se dore la tortilla.

También puedes enrollarlo con papel para poder guardarlo y transportarlo así.

## Perfil nutricional (por wrap)

Energía (kcal)	423,2 kcal
Grasas (g)	28,4 g
de las cuales saturadas (g)	9,5 g
Carbohidratos (g)	23,7 g
de los cuales azúcares (g)	1,9 g
Fibra (g)	2,1 g
Proteínas (g)	17,9 g



**PIADINAS CON PESTO**

**ESPINACAS Y LONCHAS**

# PIADINAS CON PESTO

## ESPINACA Y LONCHAS



### Ingredientes

#### Para el pesto:

50g de semillas de calabaza  
20g de aceite de oliva  
1 manojo de albahaca  
(solo las hojas)  
Zumo de medio limón  
Sal y pimienta

#### Para el resto:

1 paquete de Lonchas Finas  
Heura  
2 tortillas de trigo  
1 tomate  
1 puñado de espinacas

### Elaboración



#### Para el pesto:

Triturar todo hasta obtener una textura homogénea.

Para mantener más tiempo el verde, puedes escaldar 20 segundos las hojas de albahaca, luego enfriarlas rápidamente y secarlas bien.

#### Para el resto:

Cubrir la mitad de las tortillas con pesto; añadir el tomate en rodajas y las espinacas.

Terminar con las Lonchas Finas de Heura.



### Emplatado

Pasar las piadinas por la sartén con un poco de aceite hasta que estén doradas.

### Perfil nutricional (por 2 piadinas)

Energía (kcal)	506,9 kcal
Grasas (g)	29,0 g
de las cuales saturadas (g)	5,6 g
Carbohidratos (g)	29,2 g
de los cuales azúcares (g)	3,2 g
Fibra (g)	6,1 g
Proteínas (g)	28,0 g



# SANDWICH CLUB

## CON LONCHAS



### Ingredientes

4 rebanadas de pan de molde  
½ pepino en rodajas  
½ tomate en rodajas  
½ remolacha en rodajas  
1 paquete de Lonchas Finas Heura

40g de mayonesa vegana  
25g de chucrut (opcional)  
1 hoja de lechuga partida en cuatro

### Elaboración



Tostar las rebanadas de pan y untar sobre ellas la mayonesa vegana.

Ir disponiendo todos los ingredientes en grupos de dos e ir colocando el pan a modo de tapa.



### Emplatado

Servir con chips para disfrutar de esta explosión de sabores.

### Perfil nutricional (por sandwich)

Energía (kcal)	525,3 kcal
Grasas (g)	23,3 g
de las cuales saturadas (g)	2,1 g
Carbohidratos (g)	30,2 g
de los cuales azúcares (g)	5,8 g
Fibra (g)	4,8 g
Proteínas (g)	19,7 g



**SANDWICH DE OLIVADA  
LONCHAS Y AGUACATE**

# SANDWICH DE OLIVADA

## LONCHAS Y AGUACATE



### Ingredientes

1 paquete de Lonchas Finas Heura  
3 lonchas de pan de molde

1 aguacate  
60g de olivada

### Elaboración



Cortar las rebanadas por la mitad, untar con olivada por ambas caras.

Cortar el aguacate a la mitad, laminar y sacar con cuidado con una cuchara.

Disponer el aguacate sobre las olivada y terminar con las Lonchas Finas de Heura



### Emplatado

Puedes servirlo con chips vegetales y extra de olivada para dipear.

### Perfil nutricional (por sandwich)

Energía (kcal)	511,4 kcal
Grasas (g)	28,1 g
de las cuales saturadas (g)	5,3 g
Carbohidratos (g)	38,3 g
de los cuales azúcares (g)	3,6 g
Fibra (g)	5,3 g
Proteínas (g)	22,2 g

# Heura<sup>®</sup>

[@heurafoods.es](https://www.heurafoods.com) | [heurafoods.com](https://www.heurafoods.com)

