

Consigli e idee per la tua Lunch Box vegan



Ormai siamo rientrati tutti in ufficio: è il momento di tornare alla routine, ai tempi stretti, ai pasti veloci, ma non necessariamente poco sani. Per questo ti diamo qualche suggerimento per preparare una Lunch Box vegan.

Mangiare in ufficio

Passiamo l'intera settimana in ufficio, cinque giorni su sette: ecco perché non possiamo tralasciare la **corretta alimentazione** nel periodo lavorativo. Nutrirsi in modo sbagliato, scegliendo panini o pasti pesanti tutti i giorni, può portarci **problemi di salute** e di peso, oltre a non favorire la **concentrazione** nella fase post-pranzo a rischio sonnello.

Ciò che conta è l'**organizzazione**: preparare la Lunch Box a casa può risultare molto semplice e veloce, basta stabilire una sorta di tabella di marcia settimanale - un menu - in modo da potersi anticipare con la spesa. E poi preparazioni base, **condimenti leggeri**, **varietà**, niente di troppo unto o complesso da mangiare.

Le ricette di Benessence

Se hai già una Lunch Box non ti resta che prendere appunti su queste due ricette che ti suggeriamo: veloci, semplici, adatte a tutti i gusti e non solo per i vegani.

Pasta con pesto di asparagi e mandorle

Per chi non riesce a rinunciare alla pasta, questa è l'idea giusta: la preparazione è elementare e ti porterà via 20/25 minuti.

Ti servono:

- 1 mazzo di asparagi
- 50 gr di [Mandorle](#)
- 1/2 scorza di limone
- 1/2 spicchio di aglio
- olio extravergine di oliva
- 1 mazzetto di erba cipollina
- pepe bianco

Come formato di **pasta**, puoi scegliere quella che più preferisci. Noi ti consigliamo di andare sul corto, ad esempio con i [Polsini](#): più pratico da mangiare, per evitare fastidiose macchie sulla camicetta.

Il procedimento:

1. Inizia dalle mandorle: tostate per circa 10 minuti a 120°. Nel frattempo unisci 3 cucchiaini d'olio e la buccia grattugiata di limone: fai intiepidire e poi lascia raffreddare.
2. Pulisci gli asparagi e sbollentali in acqua leggermente salata per pochi minuti.
3. Ora passa al mixer: asparagi, mandorle, aglio, erba cipollina. Trita tutto e a metà procedimento aggiungi l'olio aromatizzato al limone. Se vuoi ottenere una consistenza più fluida aggiungi altro olio, ed insaporisci con pepe e sale.
4. A questo punto non ti resta che condire la pasta, precedentemente cotta in acqua bollente, con il tuo pesto.

Si tratta di un piatto unico, ricco di nutrienti, gustoso e buono da mangiare anche freddo.

Burger di ceci

La seconda ricetta ha una preparazione ancora più rapida: accompagna i burger a un contorno di insalata o a del riso basmati, e il pranzo è servito.

Gli ingredienti sono:

- 500 gr di [Ceci](#)
- 1/2 cipolla
- 1 cucchiaino di senape
- 4 cucchiaini di amido di mais
- farina di mais
- olio extravergine di oliva
- basilico
- sale

Preparali così:

1. Unisci tutti gli ingredienti nel mixer: otterrai un composto morbido e compatto.
2. Forma i burger con le mani, e passali nella farina di mais.
3. Cuoci in padella con un filo d'olio: quando sono dorati puoi tirarli fuori.

Un pasto leggero, sano e sfizioso, perfetto per essere portato in una Lunch Box.

Se vuoi provare nuovi ingredienti visita la sezione [Nutrizione e Alimentazione](#): troverai semi, pasta, farina, frutta secca e molto altro.

E tu? Cosa porti in ufficio tutti i giorni?

Dacci qualche idea e facci sapere cosa pensi delle nostre ricette!