



heura®

EUROPASTRY®



**- CARNE 100% VEGETAL -**

Fieles a nuestro compromiso por la innovación y con la escucha siempre activa en las nuevas tendencias, incorporamos a nuestro catálogo un nuevo alimento totalmente revolucionario, Heura®, la carne vegetal para consumidores healthy, veggie y ecofriendly.

 EUROPASTRY® 





**LA NUEVA ERA DE**

**LA CARNE ES VEGETAL**

**heura®**

**- CARNE 100% VEGETAL -**

En Heura® desarrollamos carne 100% vegetal, consiguiendo texturas nunca vistas en el reino vegetal.

### **DELICIOSO**

Una succulenta y sabrosa experiencia gastronómica de texturas carnosas y mordiscos sorprendentes.

### **VERSÁTIL**

Super fácil de cocinar: lo puedes hacer al grill, hornear o dorar en una sartén y añadir en tus platos favoritos.

### **NUTRITIVO**

Contiene 2 veces más proteína que el huevo, 4 veces más hierro que un plato de espinacas y 6 veces más fibra que el tofu.





# heura®

**- CARNE 100% VEGETAL -**

# 35%

de la población ha eliminado o reducido el consumo de carne animal en el último año.

## - CAPITALIZA EL EFECTO HEURA -

La plataforma plant-based con más impacto del sur de europa.

### » MULTIPLICA LAS OPINIONES

El 98% recomendarían Heura® a sus amigos y el 97% de las valoraciones en plataformas de restaurantes son muy positivas.



### » AUMENTA EL ALCANCE

"La Heura® está buenísima (es como pollo) y lo puedes combinar con todo."



@piocarx

### » SURFEA LA TENDENCIA

"Heura, la nueva proteína vegetal que convence a los carnívoros"



Men'sHealth



# heura®

- LA CARNICERÍA DEL SIGLO XXI -

NO TE CREERÁS  
- QUE ES -  
100% VEGETAL

- CONGELADO IQF -  
- COCCIÓN RÁPIDA -  
- SIN MERMAS -

BOCADOS



TACOS Y TIRAS



BURGERS Y BALLS



PIZZA



PLATOS  
PREPARADOS

TERNERA

POLLO





## BOCADOS ORIGINALES

101101 / 101103 / 101125 / 101106

Texturizado marinado a base de soja

### Modo de preparación

El producto ya ha sido precocinado y sólo tiene que dorarse 5 minutos en una sartén/wok

### Apto para

Veganos  
Vegetarianos  
Celíacos



## HEURA® A LA PIMIENTA

» 180 g DE HEURA® BOCADOS ORIGINALES

» PIMIENTA NEGRA MOLIDA

» PIMIENTA NEGRA EN GRANO

» CHAMPIÑONES

» NATA DE SOJA

» 200 ML DE CALDO DE VERDURAS

» 1/2 CDA. DE MARGARINA

» ACEITE DE OLIVA

» SAL

**1.** Partimos los champiñones en láminas y los salteamos en una sartén con una gota de aceite y una pizca de sal y apartarlos.

**2.** Saltear Heura® y apartarlo.

**3.** Añadimos a la sartén: los champiñones, una cucharadita de margarina, el caldo de verduras, la nata líquida para cocinar, un poquito de pimienta negra molida y unas bolitas de pimienta negra en grano.

**4.** Removemos a fuego medio en un principio, y cuando se derrita la mantequilla y la salsa empiece a reducir, lo ponemos a fuego lento.

**5.** Vamos removiendo la salsa durante 15 min., hasta que reduzca y tome una consistencia cremosa.

**6. Guarnición:** Puedes acompañar tu plato con unas patatas al horno.

heura®





## BOCADOS ESPECIADOS

101201 / 101203 / 101225 / 102206

Texturizado marinado a base de soja

### Modo de preparación

El producto ya ha sido precocinado y sólo tiene que dorarse 5 minutos en una sartén/wok

### Apto para

Veganos  
Vegetarianos  
Celíacos



## HEURA Y PATATAS AL HORNO CON SALSA CHIMICHURRI

» 180 g DE BOCADOS DE HEURA® ESPECIADOS

» 3 CEBOLLAS

» 1 CABEZA DE AJOS

» 10 PATATAS MEDIANAS

**1.** Pela las patatas y córtalas en rodajas finas, dejando la parte inferior intacta, para que se mantenga la forma de la patata.

**2.** Pela la cebolla y los ajos, y seguidamente corta las cebollas por la mitad.

**3.** Pon las patatas, las cebollas y los ajos en una bandeja apta para horno, añade un chorro de aceite de oliva y salpiméntalo a tu gusto.

**4.** Introduce la bandeja en el horno previamente precalentado a 180°C.

**5.** Deja que se cocinen 10 minutos.

**6.** Añade los Bocados de Heura® Especiadados y un generoso chorro de aceite de oliva para evitar que se sequen y hornea 15 min. más.

**8.** Una vez esté bien doradito, retíralo del horno.

**9.** Añade la salsa chimichurri sobre los trozos de Heura® y las patatas.

heura®





## BOCADOS MEDITERRÁNEOS

101701 / 101703 / 101725 / 101706

Texturizado marinado a base de soja

**Modo de preparación** El producto ya ha sido precocinado y sólo tiene que dorarse 5 minutos en una sartén/wok

**Apto para** Veganos  
Vegetarianos  
Celíacos



## BERENJENA RELLENA CON RATATOUILLE Y HEURA®

» 90 g DE HEURA® BOCADOS MEDITERRÁNEOS

» 1 BERENJENA

» 1/4 PIMIENTO VERDE

» 1/4 PIMIENTO ROJO

» 1/4 CEBOLLA

» 1 TOMATE

» QUESO VEGETAL RALLADO

» ACEITE DE OLIVA

» HIERBAS PROVENZALES

» SAL

**1.** Precalienta el horno a 180°. Corta la berenjena por la mitad y haz unos cortes en el interior. Hornea durante 12 min.

**2.** Ralla un tomate y sofríelo en una sartén. Mientras, corta la cebolla, el pimiento rojo y el pimiento verde en dados pequeños. Y en otra sartén, añade los ingredientes con un chorrito de aceite de oliva.

**3.** Cuando queden 5 min., añade los Bocados Mediterráneos de Heura®.

**4.** Retira la berenjena del horno y deja que se enfríe. Vacía el interior con una cuchara, resérvalo y guarda la piel de la berenjena para rellenar.

**5.** Cuando las verduras y Heura® estén doradas, separa algunos trozos de Heura® y el resto córtalo en trozos pequeños con las verduras. Mézclalo todo con el tomate sofrito, la pulpa de la berenjena y las hierbas provenzales.

**6.** Rellena la berenjena, añade el queso vegetal y hornea durante 8 min. a 180°.

**7.** Finalmente, retíralo y decora con los Bocados de Heura® que habíamos conservado. ¡Y listo!.

heura®





HEURA BURGER

107131 - RETAIL 2 / 107128 - HORECA 10 / 107129 - INDUSTRIAL 40

Hamburguesa 100% vegetal con base de proteína de soja, congelada (113g/unidad)

|                                   |                                            |                                                                                                        |
|-----------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Modo de preparación               | En sartén                                  | Horno 180°C                                                                                            |
| Tiempo de cocción aprox Congelado | 8-10 min                                   | 16-20 min                                                                                              |
| Comentarios                       | Con un poco de aceite vegetal o margarina. | Precalentar el horno a 180°C. Colocar el producto congelado en una bandeja cubierta con papel vegetal. |



HEURA® BURGER

» PAN DE HAMBURGUESA DE 90 g

» 113 g DE HEURA® BURGER

» MAHONESA DE AVELLANA  
(ACEITE DE OLIVA, AVELLANAS,  
LECHE DE SOJA Y SAL)

» MERMELADA DE TOMATE  
(1/4 DE CEBOLLA, AZÚCAR Y TOMATE)

» QUESO VEGETAL

» 3 HOJAS DE LECHUGA

» 3 RODAJAS DE TOMATE

**1.** Poner en la plancha 2 min. por cada lado la Heura® Burger con un poco de aceite y dejarla tostar. Cuando le demos vuelta pondremos el queso vegetal por encima para que se funda y luego, el tomate.

**2.** Coloca el pan en la plancha para calentar un poco y montamos la hamburguesa: pan, mermelada de tomate, lechuga, Heura® Burger, queso vegetal, tomate y mahonesa de avellana y nuevamente pan.

**Mermelada de tomate:** Cortar la cebolla muy pequeña. Sofreír con poco de aceite. Añadimos 250 g de azúcar lo dejamos deshacer un poco y añadimos 500 g de tomate pelado y troceado. Cocinamos 2 horas a fuego lento.

**Mahonesa de avellana:** Montar una parte de leche por 3 de aceite con la túrmix. Cuando esté montada la mahonesa añadir 1 parte de avellana.

heura®





## HEURA ALBÓNDIGAS

117132 - RETAIL 12 / 117129 - HORECA 50 / 117130 - INDUSTRIAL 500

Albóndigas vegetales con base de proteína de soja texturizada (20 g/unidad).

|                                          |                                            |                                                                                                        |
|------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Modo de preparación</b>               | En sartén muy recomendable                 | En horno poco recomendable                                                                             |
| <b>Tiempo de cocción aprox Congelado</b> | 5 - 6 min                                  | 12 - 14 min                                                                                            |
| <b>Comentarios</b>                       | Con un poco de aceite vegetal o margarina. | Precalentar el horno a 180°C. Colocar el producto congelado en una bandeja cubierta con papel vegetal. |



## HEURA® MEATBALLS

» 12 HEURA® MEATBALLS

» 1 AJO

» 30 ML DE VINO BLANCO

» SAL

» PIMIENTA NEGRA MOLIDA

» 600 g DE TOMATE TRITURADO

» 80 g DE CEBOLLA

» 30 g DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

» AZÚCAR

**1.** Comenzaremos haciendo la salsa de tomate, para ello picamos la cebolla pequeña y un diente de ajo. En una cazuela de fondo grueso ponemos a calentar el aceite y sofreímos en él la cebolla y el ajo lentamente durante 10 minutos.

**2.** Añadimos el tomate triturado y cocinamos durante 30 minutos a fuego lento, añadiendo pimienta, media cucharadita de azúcar y sal. Agregamos el vino blanco y dejamos durante otros cinco minutos a fuego medio para que se evapore el alcohol. Reservamos.

**3.** En una sartén grande echamos el aceite y lo calentamos, friendo en él las Meat-balls Heura® por tandas. Una vez acabemos, echamos las Meat-balls Heura® en la salsa de tomate y dejamos que se cocine todo junto a fuego medio durante 10 minutos. ¡Y listo!

heura®





## TACOS ESPECIADOS

103201 / 103203 / 103225 / 103206

Texturizado marinado a base de soja

**Modo de preparación** El producto ya ha sido precocinado y sólo tiene que dorarse 5 minutos en una sartén/wok

**Apto para** Veganos  
Vegetarianos  
Celíacos



## SÁNDWICH SA CONCA

» 70/80 g DE HEURA® TACOS ESPECIADOS

» 100 g DE CHAMPIÑONES

» 30 g DE ALFALFA

» 50 g DE HUMMUS

» 3 HOJAS DE LECHUGA

» 4 RODAJAS DE PEPINILLOS

» 1 TOMATE

» PAN INTEGRAL CON SEMILLAS

**1.** Corta los champiñones y el tomate en láminas.

**2.** Lava la lechuga.

**3.** Echa un chorro de aceite de oliva en una sartén y, cuando esté bien caliente, agrégle los Tacos de Heura® Especiadados. Cocínalos durante 5 minutos y asegúrate que queden bien dorados por ambos lados.

**4.** Coloca una rebanada de pan y, a capas, agrega: los champiñones, el pepinillo, la lechuga, el tomate, el hummus, los Tacos de Heura® Especiadados y la alfalfa.

**5.** Coloca encima la otra rebanada de pan.

**6. Guarnición:** Puedes acompañar tu sándwich con patatas y salsa de mostaza.

heura®





## TIRAS ORIGINALES

102101 / 102103 / 102125 / 102106

Texturizado marinado a base de soja

### Modo de preparación

El producto ya ha sido precocinado y sólo tiene que dorarse 5 minutos en una sartén/wok

### Apto para

Veganos  
Vegetarianos  
Celíacos



## BUDDHA BOWL CON HEURA®

» 180 g DE HEURA® TIRAS ORIGINALES

» 2 BATATAS

» 1 AGUACATE

» 1 TAZA DE QUINOA

» MEDIA REMOLACHA

» 100 g DE EDAMAME

1. Precalienta el horno a 200°C. Trocea y salpimenta la batata a dados y colócala en una bandeja con la remolacha. Hornea durante 30-40 min. a 150°C.
2. Lava la quinoa con agua templada y ponla a hervir (dos tercios de agua respecto a la taza), durante 12-15 min. a baja temperatura.
3. Pon a hervir los edamame, durante 4-5 minutos.
4. Saltea las Tiras de Heura® con un poco de aceite durante 5 min. aprox. (hasta que queden crujientes).
5. Ralla la remolacha junto a la quinoa, colada previamente, y mezcla para que coja color.
6. Pela el edamame y corta el aguacate al gusto.
7. Coloca los ingredientes en un “bowl” por secciones.
8. Aliña al gusto con sésamo y un poco de cilantro.

heura®





## PIZZA DE HEURA®

Todos sus ingredientes son 100% vegetales, hecha de masa madre y al horno de piedra, es deliciosa y revolucionaria.

### Modo de preparación

Precalentar el horno a 220° y hornear durante 8-10 min.

### Apto para

Veganos  
Vegetarianos  
Celíacos



## PIZZA HEURA

» HEURA®

» SALSA DE TOMATE

» CHAMPIÑONES

» PIMIENTO ROJO BRASEADO

» CEBOLLA BRASEADA

» CALABACÍN BRASEADO

» ACEITE DE GIRASOL Y ORÉGANO.

1. Precalentar el horno a 220°
2. Sacar la pizza de la caja y introducirla en el horno
3. Hornear durante 8-10 min.
4. Una vez, hecha, sacarla y ¡a disfrutar!

heura®





heura®

 EUROPASTRY™

[www.europastry.com](http://www.europastry.com)