
Recetas
Vegetarianas
DESCUBRE UN MUNDO LLENO DE
INCREÍBLES SABORES Y TEXTURAS

Gracias por descargarte nuestro recetario para un deliciosa alimentación saludable y respetuosa con los animales y el planeta. Estás a punto de embarcarte en un fantástico viaje lleno de increíbles sabores y texturas, ¡enhorabuena!

Durante mucho tiempo nuestra alimentación ha estado basada en la carne. Sin embargo, a día de hoy, un nuevo modelo alimentario está ganando terreno. En esta nueva manera de alimentarnos toman protagonismo las verduras y legumbres, los cereales, las frutas y los cada vez más abundantes productos alternativos a la carne. Millones de personas en todo el mundo están eligiendo ya estas sanas y deliciosas opciones.

Cada vez que decidimos hacerlo, estamos salvando la vida de animales de granja y ayudando a detener el calentamiento global y los desastres medioambientales. Reducir el consumo de carne o dejarla fuera de nuestra alimentación es además bueno para nosotros. Cada vez más expertos en salud apuntan las ventajas de alimentarnos con opciones vegetarianas y veganas.

Este es un viaje hacia un mundo lleno de ventajas y estamos encantados de darte la bienvenida. Esperamos que este recetario te resulte de ayuda y te inspire para probar cada vez más deliciosas recetas con alternativas a la carne.

Este es un gran momento y estamos orgullosos de acompañarte en este viaje hacia un mundo mejor: tú eres el cambio que ese mundo mejor necesita.

¡Comienza el viaje!





Tofu revuelto

INGREDIENTES

1/4 cebolla picada finamente

Chile de árbol picado (al gusto)

2 jitomates

1 bloque de tofu firme desmenuzado con un tenedor

1/4 cucharadita cúrcuma en polvo

Sal

Aceite

PROCEDIMIENTO

Pica la cebolla, el chile y el jitomate finamente. Con la ayuda de un tenedor desmenuza el tofu. En un sartén con un poco de aceite fríe la cebolla y los chiles, añade los jitomates cocinándolos por unos minutos y agrega el tofu, incorpora los ingredientes sin batir, agrega la cúrcuma, cocina por unos 10 minutos y sazona con sal al gusto. Puedes hacerlos con nopales o con ejotes.

Muesli

INGREDIENTES

6 cds. de avena

1 plátano y 4 fresas

1 taza de leche de soya

Miel de agave

3 cds. de semillas

1/2 cda. de chía

PROCEDIMIENTO

En un tazón sirve la avena, la chía, la fruta picada, la colación y al último la leche con la miel de agave.





Bananacakes

INGREDIENTES

1/2 taza de harina de avena o amaranto
2 plátanos maduros
2/3 taza de leche vegetal
1 cdta. de vainilla
Canela al gusto
Azúcar o miel de agave
Aceite

PROCEDIMIENTO

Procesa los ingredientes hasta incorporarlos bien, debe quedar una consistencia espesa. En un sartén antiadherente, con un poquito de aceite sirve la mezcla y haz tus bananacakes del tamaño que desees. Puedes agregar a la masa arándanos, pasas, coco rallado o nueces troceadas. Sírvelos con miel de maple, de agave o de piloncillo.



Emparedado de hummus y aguacate

INGREDIENTES

2 rebanadas de pan de caja
1/2 aguacate
1 taza de espinacas lavadas y secas
Humus

PROCEDIMIENTO

Unta el hummus a las rebanadas de pan, coloca las espinacas y el aguacate. ¡Disfruta!

Ceviche de mango

INGREDIENTES

3 mangos
2 jitomates
1/2 pepino
1/4 cebolla morada
1/2 manojo de cilantro
Jugo de 2 limones
Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

Pela los mangos y córtalos en cubitos. Pica finamente la cebolla, el manojo de cilantro y los jitomates sin las semillas. Pela los pepinos, quítales las semillas y pícalos en pequeños cubos. En un tazón incorpora todos los ingredientes y sírvelo con tostadas.





Ensalada fresca

INGREDIENTES

500 grs. col

3 tallos de apio

3 pimientos rojos

Sustituto de mayonesa (puedes hacerla en casa o comprar Just Mayo)

Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Lava y ralla finamente la col, escúrrela en un colador perfectamente. Pica finamente los pimientos rojos y el apio. En un tazón mezcla todos los ingredientes con el sustituto de la mayonesa, refrigera y sirve con aguacate, rajas en escabeche, tostadas y galletas saladas.

Ceviche de champiñones

INGREDIENTES

500 gr. de champiñones
5 jitomates
1 manojo de cilantro
1 cebolla
2 cdtas. de pimienta negra en polvo
Sal
Jugo de 3 limones
Aguacate
2 cda. de alga nori hechas polvo

PROCEDIMIENTO

Corta en cubos los champiñones, pica finamente los jitomates, el cilantro y la cebolla. En un tazón mezcla todos los ingredientes sin batir. Acompaña tu ceviche con tostadas.





Mac AND Cheese

INGREDIENTES

2 papas chicas
1 zanahoria
1/4 cebolla
1/2 taza de nuez de la India
1 cdta. de ajo en polvo
1 cdta. de cebolla en polvo
1 cdta. de sal
200 grs. de sopa codito

PROCEDIMIENTO

Pela y corta en cubos las papas, en una olla con suficiente agua hirviendo cocínalas dos minutos. Pela y corta las zanahorias agregándolas al agua hirviendo, cocinar por cinco minutos más, pica la cebolla y añádela, cocina por 7 minutos o hasta que estén suaves. Retira las verduras y reserva el agua de cocción. En una olla por separado en agua hirviendo cocina la pasta al dente. Licúa los vegetales con las nueces, la sal, la cebolla y ajo en polvo con 1 1/2 tazas de agua de cocción hasta que no queden grumos. En un refractario coloca la pasta e incorpora la mezcla y sirve.

Tofu marinado con avena y verduras

INGREDIENTES

1/2 cebolla
1 diente de ajo
3 calabacitas
3 zanahorias
1/2 brócoli
1/2 taza de tomates deshidratados
1 taza de avena
1 cucharada de sal
1 pizca de comino
1 cda. de hierbas finas
1 cda. de orégano

PROCEDIMIENTO

Tofu marinado:
Marina el tofu durante una noche con 1/2 taza de salsa de soya y 1/4 taza de jugo de naranja. Puedes hacer el marinado que más te guste. En un sartén con un poco de aceite fríelo.

Avena con vegetales:
Ralla las calabacitas, la zanahoria y el brócoli, pica finamente la cebolla y el ajo. Fríe la cebolla junto con el ajo, agrega el brócoli y revuelve durante 5 minutos. Añade la avena y remueve hasta que tome un color dorado. Incorpora las calabacitas y zanahorias. Sazona con la sal, hierbas finas, comino y orégano.



Idea: Las verduras deben estar crujientes.



Hamburguesa de amaranto y garbanzo

INGREDIENTES

4 tazas de garbanzo cocinadas
2 tazas de amaranto
1/2 cebolla morada grande picada
1/2 taza de cilantro picado
Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

En una sartén sofríe la cebolla. Reserva para que enfríe un poco. En un procesador incorpora todos los ingredientes hasta lograr una consistencia homogénea. Sazona al gusto. Forma las hamburguesas y en un sartén con un poco de aceite fríelas.

Nota: Si está muy firme la masa agrega un poco de leche de arroz o soya.

Alitas de coliflor

INGREDIENTES

1 taza de harina de trigo
1/2 taza de fécula de papa o maíz
3/4 cdta. de bicarbonato de sodio
1/2 cdta. de polvos para hornear
2 cdtas. de caldo vegetal
1/4 cdta. de cúrcuma (no indispensable)

PROCEDIMIENTO

Mezcla todos los ingredientes secos, excepto el panko, revuelve muy bien. Agrega la salsa de soya y el agua fría incorporando todos los ingredientes hasta que no haya grumos. Corta la coliflor en pequeños trozos, báñalos en la mezcla y después pásalos por el pan, fríelos a 180°C por dos minutos o hasta que estén dorados, retíralos y déjalos enfriar sobre papel absorbente.



RECETA: El Vegano Urbano



Nota: Puedes hacer hamburguesas y salchichas con esta misma mezcla.

Nuggets de avena

INGREDIENTES

250 grs. de avena
750 ml. de leche de soya
3 cdas. de sazonador vegetal
1 taza de cebolla picada
1 cda. de ajo
1/4 cdta. comino en polvo
200 grs. de harina de trigo
Sal y pimienta al gusto
Pan molido o Panko
1 taza de baba de nopales

PROCEDIMIENTO

Pon en remojo la avena con el sazonador vegetal 5 minutos. Pasando el tiempo añade sal, pimienta, comino, cebolla, ajo e incorpora todos los ingredientes. En una olla antiadherente a fuego medio cocina la avena por unos 10 minutos, debes mover constantemente para que no se pegue, agrega la harina y una parte de la baba de nopales, mezcla perfectamente los ingredientes. Deja enfriar por unos minutos, haz los nuggets con la masa, pásalos por harina, luego por la baba de nopal y posteriormente por el pan molido o panko. Fríelos en abundante aceite bien caliente.

Filetes de tofu

INGREDIENTES

1 bloque de tofu firme

Alga nori deshidratada (las que se utilizan para sushi)

1/2 taza de salsa soya

1 taza de avena en copos

1/2 cucharadita de ajo en polvo

1/2 taza de harina de trigo

PROCEDIMIENTO

Escurre el bloque de tofu y córtalo en filetes. Corta el alga nori en tiras de manera que puedas envolver los filetes de tofu, ya envueltos con el alga, colócalos en un tazón con la salsa de soya para que se marinen por unos minutos. Muele la avena con el ajo en polvo, esto te servirá para empanizar. Puedes utilizar pan molido o panko si lo deseas.
Pasa por la harina el tofu, remoja nuevamente en salsa de soya y posteriormente por la avena. En una sartén con aceite bien caliente fríe por ambos lados y sirve con la guarnición que desees. ¡Disfruta!





Tortitas de lentejas y avena

INGREDIENTES

2 tazas de lentejas
1 taza de avena en hojuelas
2 cdas. de ajonjolí
1/2 cebolla mediana
Cilantro
1 zanahoria
Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

Lava y pica el cilantro. Pica finamente la cebolla. Ralla la zanahoria. Cocina por separado las lentejas y la avena, en cuanto estén listas escúrrelas en un colador. Reserva para que enfríe un poco. En un sartén con aceite fríe el ajonjolí, cuando esté dorado agrega la cebolla, la zanahoria y el cilantro, sofríe por unos minutos, incorpora la avena y las lentejas, sazona con sal y pimienta al gusto mezclando perfectamente todos los ingredientes. Deja enfriar un poco la masa, forma las tortitas y fríelas con poco aceite.

Burritos de asada de soya

INGREDIENTES

3 tazas de soya texturizada

1 cda. de clavos de olor

1 cda. sopera de salsa de soya

1 cda. de ajo

1/2 cdta. cafetera de pimienta

1 cda. de sal ahumada

1/2 cebolla

PROCEDIMIENTO

Pon en remojo la soya, lávala y escúrrela perfectamente. Pica finamente la cebolla y el ajo. Tritura el clavo y ponlo a fuego medio en 1/2 taza de agua para hacer una infusión. En una cacerola coloca la soya, agrega la infusión del clavo filtrando los pedazos grandes, añade la salsa de soya, la sal ahumada, el ajo y la pimienta. Deja que se reduzca hasta que no se vea líquido. En otro sartén calienta el aceite, acitrona la cebolla y fríe la soya de 3 a 5 minutos.





Pasta a la boloñesa

INGREDIENTES

500 g de pasta sin huevo
150-200 g de soya texturizada fina
800 g de jitomate
2 zanahorias medianas
1 cebolla
1 pimiento verde
Orégano
Comino
Sal
Pimienta negra molida
Aceite de oliva

PROCEDIMIENTO

Cuece la pasta en abundante agua hirviendo con sal hasta que esté al dente y escúrrela. Mientras, corta la cebolla fina, la zanahoria en rodajas y el pimiento verde en trozos pequeños y sofríelo con aceite a fuego medio/bajo durante unos 7 minutos. Después echa el tomate en trocitos, la sal al gusto y pon a cocer 10 minutos.

Pon la soya texturizada a hidratar y agrégala a la salsa de tomate totalmente enjuagada y exprimida. Remueve para que la salsa no se pegue a la sartén (si queda demasiado seca puedes echarle un chorrito de agua). Salpimentar si se necesita, echar un pellizco de orégano y servir caliente.



Veganesa, crema al chipotle y crema

MAYONESA

1/4 taza de leche de soya
1 cdta. de sal
1/2 cdta. de ajo en polvo
1 cdta. de mostaza en polvo
1/2 taza de aceite neutro
2 cdas. de jugo de limón
2 cdas. de vinagre de manzana

Licua la leche de soya con la sal, ajo y mostaza en polvo. Agrega el aceite en un fino hilo mientras la licuadora sigue funcionando, bate hasta que comience a espesar, incorpora poco a poco el limón y el vinagre.

CREMA VEGETAL

1 paquete de tofu silken
1 cdta. de ajo en polvo
1/4 taza de leche de soya sin azúcar
2 cdas. de aceite
Sal al gusto

Licua todos los ingredientes, hasta que quede una mezcla homogénea.

CREMA DE CHIPOTLE

1 tofu
1/2 taza de agua
El jugo de un limón
1 cdta. de sal
1 diente de ajo
1 chile chipotle adobado (al gusto)

Procesar o licuar todos los ingredientes hasta conseguir una consistencia homogénea.

Patés

PATÉ DE SEMILLA DE GIRASOL

1 taza de semilla de girasol

1 diente de ajo

El jugo de 1 limón

1 cda. de aceite de oliva

1 cdta. de salsa tamari o salsa soya

Remoja en agua las semillas de girasol ocho horas. En un procesador incorpora todos los ingredientes hasta obtener una consistencia cremosa.

PATÉ DE ALMENDRAS

1/2 taza de almendras

1/2 taza de agua

1 cdta. de levadura nutricional

2 dientes de ajo machacados

3/4 cdta. de sal

1 cdta. de sazonador vegetal o especias al gusto

1 taza de aceite vegetal, si lo deseas puedes usar 1/2 aguacate

3 cdtas. de jugo de limón

1/2 cdta. de vinagre de manzana

En un procesador mezcla todos los ingredientes hasta obtener una pasta cremosa.





RECETA: Sabor Vegano México / Adaptado de "The Ultimate Chocolate Fudge Pie" - Chocolate Covered Katie

Pay de chocolate

INGREDIENTES

Para la base:

1 paquete de galletas marías

1/4 de azúcar mascabado

1/2 taza de margarina suavizada

Puedes utilizar mantequilla de coco o aceite de coco

Para el relleno:

1 paquete de tofu silken suave

1 cdta. de cacao en polvo

1 cdta. de extracto de vainilla

2 cdas. de leche vegetal

1 taza de chocolate derretido (sin derivados de origen animal como grasa butrírica) ya sea en baño María o en microondas

1 pizca de sal

PROCEDIMIENTO

Para la base:
Muele perfectamente las galletas en un procesador o licuadora, en un tazón mézclalas con el azúcar mascabado y agrega la margarina, incorpora los ingredientes hasta formar una masa homogénea, coloca en un refractario y esparce en el fondo de manera uniforme. Reserva.

Para el relleno:
En un procesador o licuadora incorpora todos los ingredientes, vierte la mezcla en el refractario sobre la base de galleta esparciéndola uniformemente. Refrigera por unas 4 horas. ¡Disfruta!



Helado Oreo

INGREDIENTES

2 tazas de crema para batir vegetal sabor natural

2 paquetes de galletas de oreo troceadas

PROCEDIMIENTO

En un tazón bate la crema a punto de turrón, agrega las galletas e incorpora los ingredientes, tapa con papel aluminio y coloca en el congelador por al menos seis horas. Puedes hacerlo con el ingrediente que desees, fresas, lunetas, chispas de chocolate y menta, etc.

RECETA: Adaptado de la receta de BuzzFeed Español "Cómo hacer helado con dos ingredientes".

Para la crema recomendamos las marcas Ambiante de Puratos y Whip´n Top.



IGUALDADanimal

«Hasta que no se ha amado a un animal, una parte del alma permanece dormida».

—

ANATOLE FRANCE

Igualdad Animal es una organización internacional dedicada a la defensa de los animales actualmente presente en España, Estados Unidos, Alemania, India, Italia, México, Reino Unido y Venezuela. Trabajamos a través de la sensibilización, concienciación e investigación con el objetivo de promover cambios en la sociedad y en las leyes que sean favorables a los animales.

¿Estás interesado en el trabajo que hace Igualdad Animal? Más información en:

DESCUBRIRLACOMIDA.COM



UNA OPCIÓN MEJOR

Descubre cómo millones de personas están cambiando el mundo

UNA TENDENCIA CRECIENTE

Cada vez más personas sustituyen el pollo, el pescado y otras carnes por sabrosas opciones vegetales.

En todo el mundo, son millones los que están eligiendo alimentarse de manera compasiva y además, saludable.

A la mayoría de nosotros nos importan los animales y no queremos que sufran. Por ello, cuando vemos lo que ocurre dentro de las granjas industriales, se nos hace difícil seguir apoyando estas industrias comprando productos animales como la carne.

Cada vez más gente está optando por una vida más saludable (y que salva a decenas de animales al año) reemplazando los productos animales por algo mejor.

«La dieta vegana busca la coherencia entre la comida sana y el respeto a los animales.»

EL PAÍS

{ 6 Marzo, 2013 }

«Un cambio global hacia una dieta vegana es vital para salvar al mundo del hambre, la escasez de combustible y los peores impactos del cambio climático.»

theguardian

{ Junio, 2010 }

Pink
Cantante

«Siempre he querido mucho a los animales. Al final del día, estaré del lado de los animales.
La crueldad es crueldad, simple y llanamente.»



© blumonkey14

SÚMATE AHORA A:

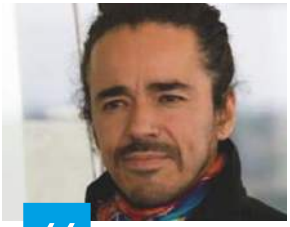
Ariana Grande, Rodrigo y Gabriela, Aislinn Derbez, Marco Antonio Regil, Sofía Sisniega, Lisa Echevarría, Laura Barrera y muchos otros que ya están marcando la diferencia.



© uncensoredinterview

«Si suficientes personas se informasen sobre las consecuencias de la cría industrial de animales, veríamos un cambio que llevaría a que dejasen de apoyar estas destructivas industrias.»

Moby
Músico



«Considero a los animales nuestros hermanos; y hace 25 años decidí convertirme en vegetariano, desde que vi sufrir a los animales en un rastro en México.»

Rubén Albarrán
Vocalista de Café Tacuba



© Reuters / Sergio Moraes

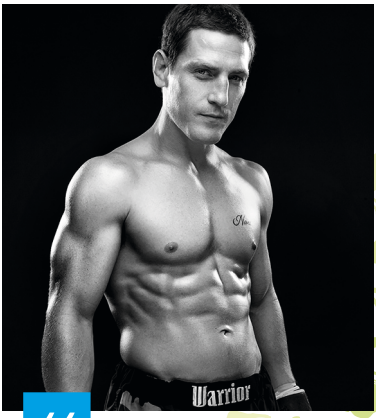
«Tras cambiar mi dieta me siento sana y al 100%.» Tenista Nº 1 del mundo. Ganadora de 6 títulos.

Serena Williams
Deportista

SALUDABLE PARA TI Y LOS ANIMALES

«Entre el 90% y el 97% de las enfermedades del corazón pueden ser prevenidas con una dieta vegetariana.»
Asociación Americana de Médicos

Sustituir la carne por algo mejor no significa cambiar lo que piensas, en realidad quiere decir llevar tus valores a la práctica.



«Me di cuenta de lo absurdo de la idea de 'necesitar carne'. Desde ese día, nunca miré atrás...»

Mac Danzig
Campeón de Ultimate Fighting

31

Animales a los que salvarás de la miseria cada año si sustituyes el pollo, el pescado y otras carnes por platos vegetales.

Tanto la Academia de Nutrición y Dietética como la Asociación de Dietistas de Canadá, formadas por 72.000 dietistas nutricionistas y médicos, aseguran que una alimentación 100% vegetariana es apropiada en todas las etapas del ciclo vital, incluido el embarazo, la lactancia, la niñez, la adolescencia e incluso para deportistas.

Los estudios nutricionales son claros: eliminar la carne de tu dieta es una de las mejores cosas que puedes hacer por tu salud. El pollo y los huevos son algunas de las mayores fuentes de grasa saturada. Además el pollo y el pescado tienen una gran cantidad de dioxinas, arsénico y mercurio, que están asociados al cáncer.

Las personas que dejan de comer carne suelen vivir más tiempo, tener mejor aspecto y se sienten mejor y con mucha más energía.

De acuerdo con la **Academia de Nutrición y Dietética,** las personas que reemplazan la carne tienen menor incidencia de:

- **Cáncer**
- **Enfermedades del corazón**
- **Diabetes de tipo 2**
- **Obesidad**

¿Y las proteínas?

Multitud de alimentos vegetales son excelentes fuentes de proteínas: las legumbres, los frutos secos, las carnes vegetales son solo algunos ejemplos de alimentos ricos en proteínas.

El hierro

Los cereales como la avena o el trigo, las verduras de hoja verde, muchas legumbres o los frutos secos como pistachos y anacardos contienen una gran cantidad de hierro. Incluyéndolos en nuestro día a día tendremos cubiertas las necesidades de hierro de nuestro organismo.

El calcio

El calcio se encuentra en una gran variedad de alimentos vegetales. Los frutos secos (sobre todo las almendras) o las verduras de hoja verde son excelentes fuentes de este importante nutriente. Muchas legumbres como los garbanzos o las judías también son buenas fuentes de calcio.



© Ridofranz

SU HISTORIA



MEG

Este ternero apenas podía mantenerse en pie antes de llegar al refugio para animales estadounidense Farm Sanctuary. Fue rescatado junto con otros 3 terneros y 22 vacas de una granja en la que vivían constamente entre excrementos.

Meg tenía tanto dolor que tenía problemas para comer y beber. Fue llevado inmediatamente a la sección de cuidados intensivos del refugio y tras un tiempo se recuperó completamente. Ahora puede correr y jugar como hacen todos los terneros.

© Jo-Anne McArthur / Farm Sanctuary

ÓSCAR

Óscar es un cerdito que fue rescatado de una granja industrial. Pocos días después de nacer fue separado de su madre. Luego le castraron, le cortaron el rabo y los dientes sin anestesia. Cuando encontraron a Óscar estaba muy desnutrido. Tenía una grave herida en la pata y estaba a punto de morir. Después de muchos cuidados, Óscar está ahora sano y es un cerdito muy juguetón.





CLAUDIA

Claudia era un pequeño pollo que tenía apenas unas semanas de vida cuando fue rescatado de una granja de cría en Extremadura, donde vivía hacinada entre otros 40.000 pollos sin espacio para poder moverse. Cuando fue rescatada estaba llena de heridas y con una grave fractura en una de sus alas.

¿SABÍAS QUE...?

«Estudios realizados durante los últimos 20 años han revelado que las gallinas son capaces de pensar, de aplicar la lógica y de realizar planes.»

The Telegraph

{ 13 Junio, 2013 }

TE IMAGINAS...



...NO PODER MOVERTE:

Los cerdos son tan inteligentes y curiosos como los gatos y los perros. Por desgracia millones de cerdos pasan sus vidas encerrados en naves frías y oscuras de cemento, sufriendo todo tipo de maltrato. Las cerdas son encerradas dentro de jaulas tan pequeñas que no pueden ni darse la vuelta. Sus hijos nacen entre excrementos y son matados a golpes cuando enferman.

...NO SENTIR LA LUZ DEL SOL:

Los pollos viven toda su vida en naves oscuras y abarrotadas. Han sido criados para ganar mucho peso tan rápido que sus patas no pueden siquiera soportar el peso de su propio cuerpo. Cuando apenas tienen un mes de edad, uno de cada tres sufre un dolor constante y no puede ya ni caminar. Pasan toda su vida sobre las heces que cubren el suelo de la nave.



«Sabemos que si alguien nos ofrece ver una película sobre cómo se produce la carne, será una película de terror.»

Jonathan Safran Foer
Escritor internacionalmente reconocido

«Cada animal en una granja industrial es tratado de maneras que se considerarían ilegales si hablásemos de perros o gatos.»

The New York Times

"Against Meat"
{ 7 Octubre, 2009 }

© tristan tan

...VIVIR SIEMPRE ENJAULADA:



Las gallinas que ponen huevos pasan toda su vida, junto con otras cuatro o cinco, en jaulas del tamaño de una hoja de papel. Apenas pueden moverse ni extender sus alas y jamás ven la luz del sol.

Debido a las terribles condiciones de vida las peleas entre ellas e incluso el canibalismo son constantes. Muchas mueren exhaustas, heridas y enfermas dentro de las jaulas antes incluso de ser llevadas al matadero.

...QUE TE CORTARAN EL CUELLO:



> “Matar al mayor número de animales en el menor tiempo posible... en eso consiste. Los matarifes dan descargas y golpes a los animales para que se muevan. A algunos los arrastran por la cola o las orejas. Muchos siguen todavía conscientes mientras les cortan el cuello.
>
> **Sergio**
> Investigador infiltrado en mataderos.

...NO PODER RESPIRAR:

Casi la mitad de los peces que comemos son criados en piscifactorías donde miles de ellos viven hacinados. Las diminutas piscinas están tan sucias que uno de cada tres muere por las enfermedades.

Tanto los peces de las piscifactorías como los que son capturados en el mar tienen muertes horribles ya que sus branquias se colapsan al ser sacados del agua. Pueden tardar hasta 10 minutos en morir asfixiados.



Como no ponen huevos y no resultan rentables, los pollitos macho son triturados vivos en grandes máquinas o amontonados y asfixiados en cubos de basura (como el de la fotografía) a las pocas horas de nacer.



SUSTITUIR LA CARNE: DELICIOSO Y MUY FÁCIL

Reemplazar la carne por algo mejor puede ser divertido además de delicioso. Podrás seguir disfrutando de las comidas y los sabores que te gustan y descubrir algunos nuevos.

Si te fijas te darás cuenta que ya comes muchos productos sin carne, así que… ¡sigue llenando el plato!

Puedes sustituir la carne por carnes vegetales, productos que se preparan en solo unos minutos y son más sanos que la carne. En México existen tiendas y supermercados en donde puedes encontrar chorizos, chilorio, salchichas y croquetas vegetales.

Algunos ejemplos sencillos de desayuno incluye cereales con semillas, pan con mermelada, fruta fresca o jugos.

Para la comida puedes preparar pastas, arroces, pizzas, tortas o tacos con diferentes opciones vegetales, ensaladas o deliciosos guisados de legumbres.



DE COMPRAS EN EL SUPERMERCADO

Todos los supermercados tienen multitud de productos baratos sin carne tales como arroces, pastas, legumbres, frutas y verduras, panes y todo tipo de snacks.

Además, cada vez más supermercados y tiendas están incluyendo carnes y otros productos vegetales debido a la creciente demanda.

Diversos supermercados como Superama, Soriana, Comercial Mexicana ya venden diversos tipos de hamburguesas vegetales, chorizo, chilorios, yogurt de soya y tofu.

En Sams y Cotsco encuentras leches vegetales de arroz, coco, soya y almendra.

En la Central de abastos también encontrarás gran variedad de productos vegetales como patés, humus, aderezos y todo lo que necesites para preparar tu propia comida; como semillas, frutos secos, legumbres, cereales, frutas y verduras.

Todos los supermercados tienen diferentes y sabrosas opciones sin carne, para llevar.





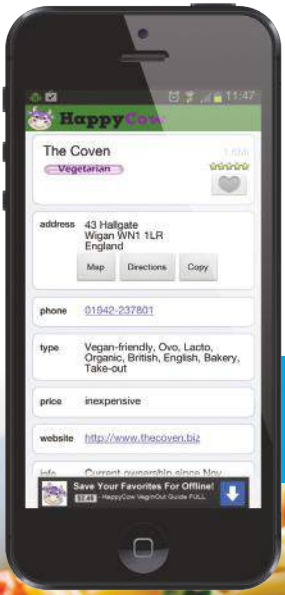


COMER FUERA DE CASA

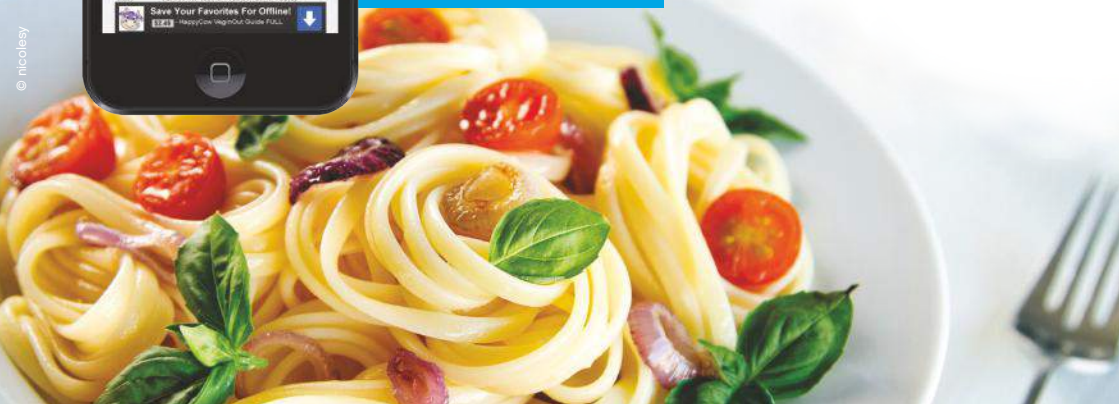
¿Vas a salir a comer con tus amigos o familia? ¡Sin problemas! Algunas de las cadenas de restaurantes que conoces ya tienen opciones sin carne.

En los restaurantes mexicanos, árabes, italianos, indios o asiáticos encontrarás una gran variedad de sabrosa comida vegetal. Podrás optar por platos como falafel, curries, pastas, burritos, pizzas… Además cada vez más restaurantes tienen hamburguesas vegetales en sus menús.
¡No te olvides de preguntar!

Las cafeterías de algunas universidades ya ofrecen opciones vegetarianas para sus alumnos. Acércate y pregunta. Si la tuya todavía no tiene un plato o menú vegetariano habla con ellos para que incluyan esa opción. Si nos escribes a info@igualdadanimal.mx te podremos asesorar sobre cómo hacerlo.

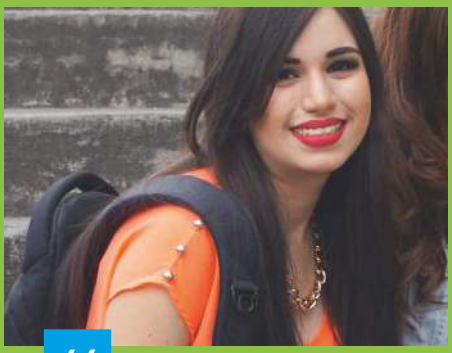


Visita HappyCow.net para encontrar los mejores restaurantes vegetarianos de tu ciudad.



© nicolesy

MARÍA ELENA & CARLOS



«Muchas de mis amigas ya comían platillos vegetarianos, y para mí sustituir la carne fue muy fácil.

Me he dado cuenta, además, de que cada vez hay más hamburguesas vegetales y otras opciones en supermercados y restaurantes.

Me siento mucho mejor ahora.»

María Elena
22 años
Estudiante de comunicación.



«La verdad es que nunca me había planteado ser vegano hasta que el año pasado vi algunos videos sobre el trato que se da a los animales, me dejaron muy impactado.

Luego encontré información sobre los beneficios que esta alimentación tiene para mi salud y decidí que ser vegano era la mejor elección.»

Carlos
24 años
Estudiante de Derecho.



¿QUIERES MÁS INFORMACIÓN? VISITA:

DescubrirLaComida.com

Cientos de deliciosas recetas fáciles de preparar y además sanas.

IGUALDADanimal

Igualdad Animal es una organización internacional que defiende a los animales a través de campañas de concienciación e investigaciones.

Teléfono: 01 (33) 38 26 45 99

Correo electrónico: info@igualdadanimal.mx