



Día Sin Carne

20 DE MARZO

DIAMUNDIALVEGANISMO.ORG



Un Día Mundial sin carne

Todos los años el 20 de marzo es el Meatout Day o Día Sin Carne, una iniciativa que comenzó hace 30 años de la mano de [FARM](#), para llamar la atención sobre el consumo de animales y sus consecuencias para éstos y para el medio ambiente.

Hoy, en 2018, sigue siendo un día muy necesario. Cada año se matan, [solo en España](#), más de 8 millones de corderos, 43 millones de cerdos, 604 millones de pollos, 2,6 millones de terneras y 53 millones de conejos además de otros animales como perdices, codornices, peces...

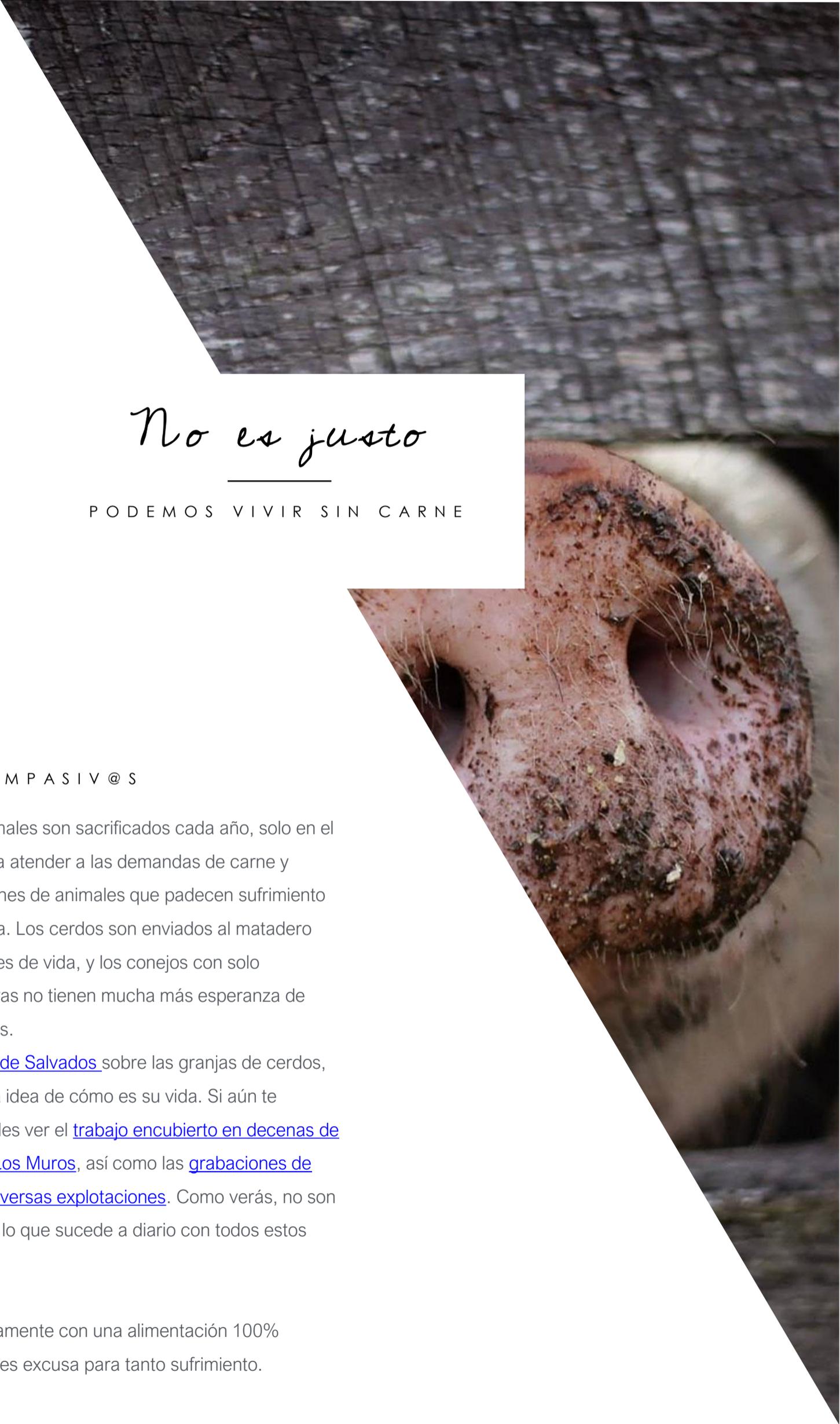
Todo esto conlleva una gran cantidad de sufrimiento y muerte para todos esos animales que podría evitarse si dejáramos de consumirlos. Además, esta producción es insostenible a [nivel de impacto ecológico](#): para producir 1 kg de carne se necesitan 10 veces más cultivos y 10 veces más agua que para producir 1 kg de legumbres.

En este mini ebook te ayudamos a pasar a una alimentación 100% vegetal. Pruébalo, compártelo y reflexiona sobre ello. El cambio es tu mejor arma contra estas injusticias.



Contenido

NO ES JUSTO	4
NO, NO TE VAS A QUEDAR SIN PROTEÍNAS	5
¿COMER VEGANO ES CARO?	7
AHORRAR EN LA COMPRA	8
GUISOS VEGANOS	11
COMER DE TUPPER	13
BATCH COOKING	15
NO TENGO TIEMPO	17
RECETAS	19



No es justo

PODEMOS VIVIR SIN CARNE

SEAMOS COMPASIV@S

850 millones de animales son sacrificados cada año, solo en el estado español, para atender a las demandas de carne y derivados. 850 millones de animales que padecen sufrimiento durante su corta vida. Los cerdos son enviados al matadero con entre 3 y 6 meses de vida, y los conejos con solo semanas. Las terneras no tienen mucha más esperanza de vida: entre 1 y 2 años.

Si viste el [programa de Salvados](#) sobre las granjas de cerdos, te puedes hacer una idea de cómo es su vida. Si aún te quedan dudas, puedes ver el [trabajo encubierto en decenas de mataderos de Tras Los Muros](#), así como las [grabaciones de otros activistas en diversas explotaciones](#). Como verás, no son “casos aislados”, es lo que sucede a diario con todos estos animales.

Puedes vivir perfectamente con una alimentación 100% vegetal. El sabor no es excusa para tanto sufrimiento.

ES FÁCIL LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y 100% VEGETAL

No, no te vas a quedar
sin proteínas

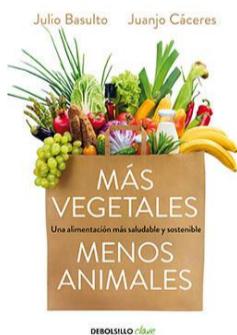
Todos los alimentos vegetales tienen proteínas, en especial las legumbres y sus derivados, y normalmente nos pasamos de las cantidades diarias recomendadas, así que debería ser de tus menores problemas.

Comprendemos que hay muchas dudas sobre si te estarás alimentando bien o no, por eso [en la web tenemos info básica e infografías](#) que te lo aclaran todo rápidamente. Si aún así quieres profundizar más, te recomendamos unos libros escritos por profesionales:



[VEGETARIANOS CON CIENCIA – LUCÍA MARTÍNEZ – ED. ALMUZARA](#)

Lucía Martínez es Dietista-Nutricionista colegiada que está especializada en dietas vegetarianas. Este libro es el mejor compendio de *sabiduría vegetariana* que puedes leer. La nutrición para vegetarian@s y vegan@s hecha simple, con información veraz y actualizada.



[MÁS VEGETALES, MENOS ANIMALES – JULIO BASULTO Y JUANJO CÁCERES. ED. DEBOLSILLO/CLAVE](#)

Si estás dudando o te llama la atención todo esto, deberías leer este libro. Julio es Dietista-Nutricionista y Juanjo es Doctor en Historia. Entre los dos te explican por qué los patrones dietéticos que tenemos ahora mismo no son de lo más saludable.



Prueba y comparte

Ya que es el Día Sin Carne, ¿por qué no pruebas a hacer platos 100% vegetales? Prueba durante 1 semana y comparte tus creaciones en redes sociales, verás que es mucho más fácil de lo que parece. Además te damos un montón de ideas para el día a día y recetas tanto aquí como [en la web](#).

COMPARTE TUS PLATOS

SIN CARNE

#MEATOUT

#MEATOUT2018

#DIASINCARNE

#SEMANASINCARNE





Comer vegano es caro?

LOS ALIMENTOS VEGETALES
SON MUCHO MÁS BARATOS

ME GUSTARÍA PERO ES MUY CARO...

Alguna que otra vez hemos escuchado esta frase sobre el hecho de hacerse vegano. Mucha gente piensa que gastaría muchísimo más dinero con una alimentación 100% vegetal, y en parte es porque pensamos que en lugar de carne tenemos que comer productos procesados carísimos. Pues no es así.

La base de una alimentación 100% vegetal son las verduras, hortalizas, frutas, legumbres y cereales, y todo esto es mucho más barato. Con lo que te ahorras, si quieres puedes comprarte algún capricho, pero no es necesario comer a diario salchichas veganas compradas, hamburguesas vegetales de supermercado ni nada de eso.

Te explicamos qué debe tener una buena despensa y cómo ahorrar en la compra consumiendo solo productos vegetales. La clave: prescindir de lo superfluo.



Ahorrar en la compra

Comer sano y 100% vegetal no es sinónimo de caro. Más bien todo lo contrario. El grueso de tu compra han de componerlo verduras, hortalizas, frutas, legumbres y cereales integrales, y estas cosas son **mucho más baratas**. Los “sustitutos” veganos no son la base de la alimentación, son un capricho que puedes darte de vez en cuando.

FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

LEGUMBRES: GARBANZOS, LENTEJAS, JUDÍAS, ETC.

PRESCINDE DE LO SUPERFLUO

FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA : y preferiblemente en la frutería o el mercadillo, que son más baratas y con menos envases que en los supermercados. Cuando las frutas y verduras están de temporada se nota mucho: hay más donde elegir, más maduros y a mucho mejor precio.

LEGUMBRES : también valen las de bote si no tienes olla exprés o si no tienes tiempo para cocinarlas. Tanto secas como en bote duran mucho en la despensa, cuestan muy poco y te arreglan cualquier plato.

DERIVADOS DE LEGUMBRES : el tofu por ejemplo ya lo venden en un montón de sitios, no solo en herbolarios. Es un buen alimento proteico que sale muy bien de precio. También está la soja texturizada, una gran opción ya que viene deshidratada, o las bebidas vegetales como la bebida de soja, que es la más parecida nutricionalmente a la de vaca, y siempre que sea sin sabores y sin azúcares añadidos (una leche de soja “sosa” la podemos utilizar, también, para preparaciones saladas como una bechamel).



VARIANTES : encurtidos como aceitunas, cebollitas, pepinillos, etc. Te sirven para un montón de cosas, desde ensalada hasta picoteo.

ACEITES : elige siempre aceite de oliva virgen extra como base para todos tus platos. El aceite de girasol, preferiblemente alto oleico y solo para cosas muy concretas (por ejemplo para hacer mayonesa vegetal).

PANADERÍA : elige panes que sean 100% integrales, no hechos con harina refinada a la que se añade salvado. El color del pan no siempre indica su calidad. Los integrales tienen muchos más nutrientes además de fibra.

PASTAS : preferiblemente integrales. Ahora las tienes en cualquier supermercado, y al igual que sucede con el pan, la diferencia no es solo que contengan salvado, si no el grano de trigo entero.

CEREALES : siempre que se pueda, integrales. Los copos de avena suelen serlo siempre (es avena aplastada). También encontrarás quinoa, arroz integral, mijo y otros cereales que te vendrán muy bien a la hora de preparar tus comidas.

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS : mejor que no sean fritos, solo tostados o crudos, que no lleven un montón de sal. Elige nueces y semillas de lino por su contenido en omega-3. También almendras, pistachos, anacardos, pipas de calabaza y otros que te gusten.

LO QUE NO ES IMPRESCINDIBLE:

SNACKS, COMIDAS PREPARADAS,

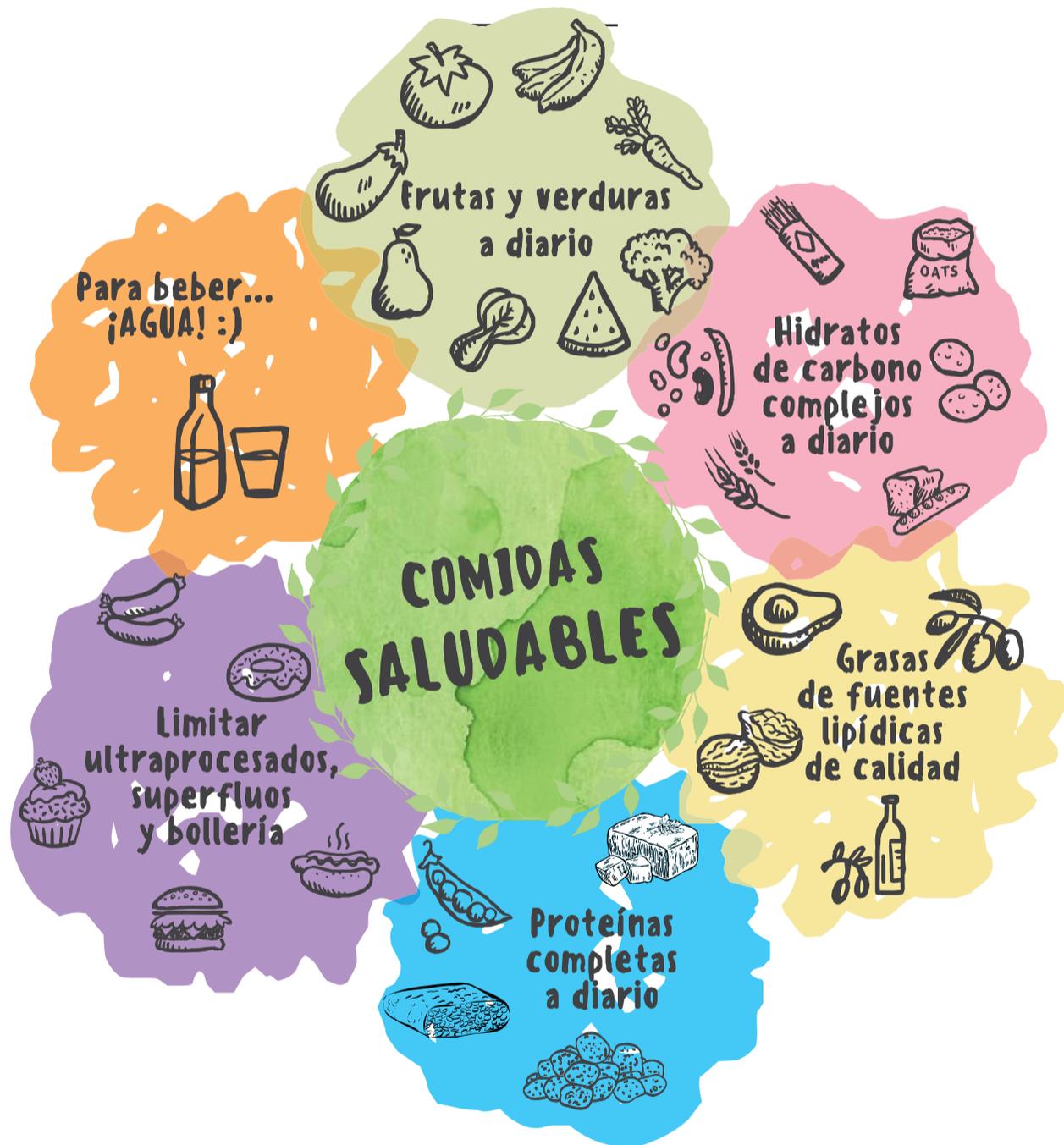
ULTRAPROCESADOS AUNQUE SEAN

VEGANOS, BOLLERÍA, GALLETAS, ETC





Así de sencillo



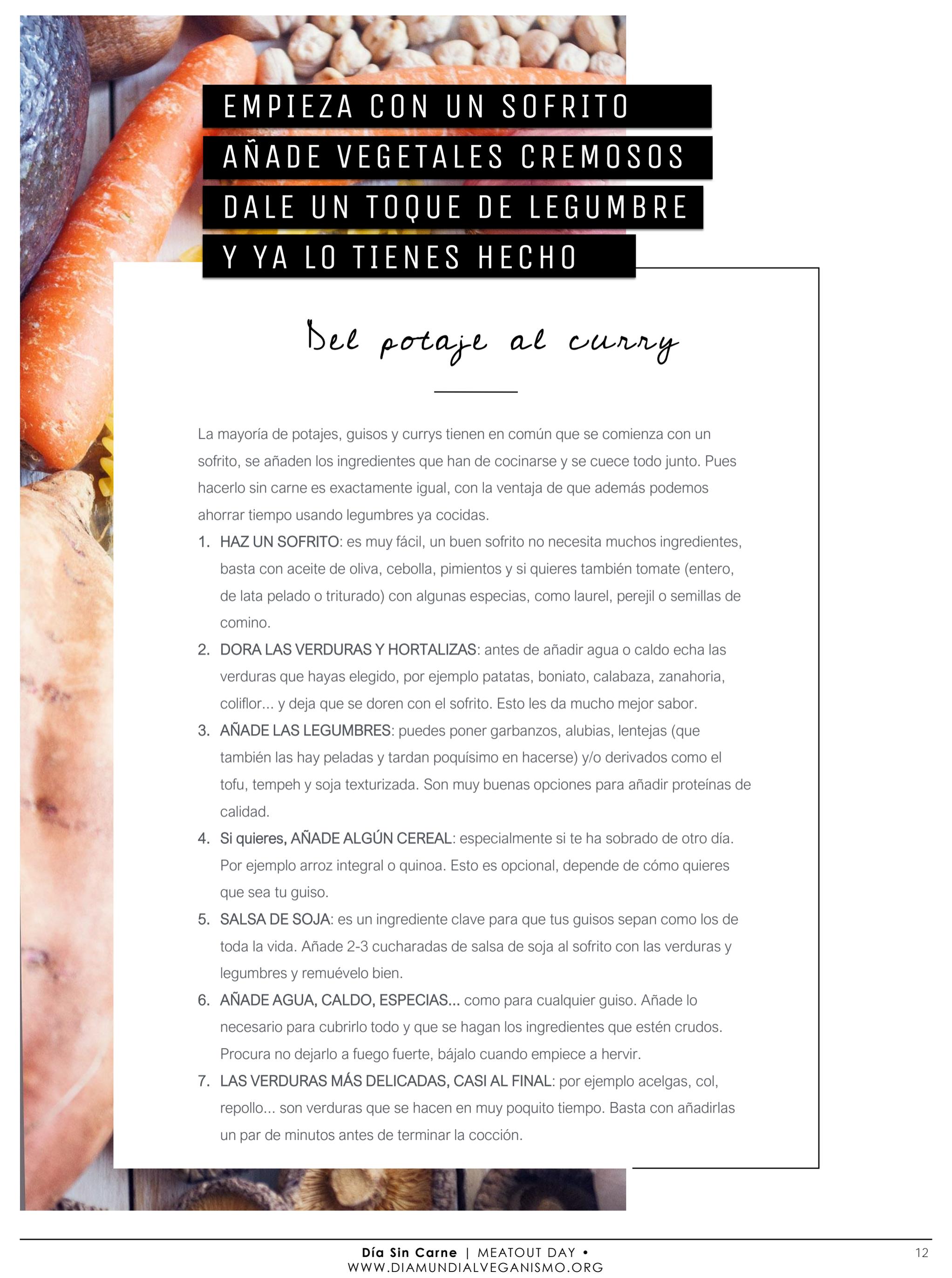


Guisos veganos

PLATAZOS DE CUCHARA
COMO TODA LA VIDA

HACERLO VEGETAL ES FÁCIL

Comer sin carne no es sinónimo de pérdida de sabor, más bien todo lo contrario: descubrirás toda una nueva gama de sabores, colores y texturas que antes ni te parabas a pensar. Los guisos son de esos platos que siempre pensamos que han de tener carne, y sin embargo se pueden hacer grandes guisos y potajes sin utilizar ingredientes de origen animal y que nos salgan super sabrosos, cremosos y con su buena ración de proteínas. ¿Cómo? Utilizando legumbres y derivados como el tofu y verduras y hortalizas junto con especias que realcen el sabor de todo el preparado.



EMPIEZA CON UN SOFRITO

AÑADE VEGETALES CREMOSOS

DALE UN TOQUE DE LEGUMBRE

Y YA LO TIENES HECHO

Del potaje al curry

La mayoría de potajes, guisos y currys tienen en común que se comienza con un sofrito, se añaden los ingredientes que han de cocinarse y se cuece todo junto. Pues hacerlo sin carne es exactamente igual, con la ventaja de que además podemos ahorrar tiempo usando legumbres ya cocidas.

1. **HAZ UN SOFRITO:** es muy fácil, un buen sofrito no necesita muchos ingredientes, basta con aceite de oliva, cebolla, pimientos y si quieres también tomate (entero, de lata pelado o triturado) con algunas especias, como laurel, perejil o semillas de comino.
2. **DORA LAS VERDURAS Y HORTALIZAS:** antes de añadir agua o caldo echa las verduras que hayas elegido, por ejemplo patatas, boniato, calabaza, zanahoria, coliflor... y deja que se doren con el sofrito. Esto les da mucho mejor sabor.
3. **AÑADE LAS LEGUMBRES:** puedes poner garbanzos, alubias, lentejas (que también las hay peladas y tardan poquísimo en hacerse) y/o derivados como el tofu, tempeh y soja texturizada. Son muy buenas opciones para añadir proteínas de calidad.
4. **Si quieres, AÑADE ALGÚN CEREAL:** especialmente si te ha sobrado de otro día. Por ejemplo arroz integral o quinoa. Esto es opcional, depende de cómo quieres que sea tu guiso.
5. **SALSA DE SOJA:** es un ingrediente clave para que tus guisos sepan como los de toda la vida. Añade 2-3 cucharadas de salsa de soja al sofrito con las verduras y legumbres y remuévelo bien.
6. **AÑADE AGUA, CALDO, ESPECIAS...** como para cualquier guiso. Añade lo necesario para cubrirlo todo y que se hagan los ingredientes que estén crudos. Procura no dejarlo a fuego fuerte, bájalo cuando empiece a hervir.
7. **LAS VERDURAS MÁS DELICADAS, CASI AL FINAL:** por ejemplo acelgas, col, repollo... son verduras que se hacen en muy poquito tiempo. Basta con añadir las un par de minutos antes de terminar la cocción.



Comer de tupper

LA MEJOR OPCIÓN
PARA COMER FUERA
DE CASA

AHORRAS TIEMPO Y DINERO

Los horarios laborales y las obligaciones nos llevan muchas veces a tener que comer fuera de casa. Los restaurantes son una opción, pero no siempre saludable ni asequible. Por eso te recomendamos que te lleves tu táper para comer.

Hay muchas cosas que podemos preparar el día anterior para llevarnos. También podemos aprovechar las sobras. Incluso podemos parar en algún supermercado o frutería a comprar alguna cosa para completar un menú de táper bien completo. En la mayoría de centros de estudios y de trabajo tienen microondas para que te calientes tu comida, ¡aprovéchalos! Llevando tu propio táper ahorras tiempo y colas, ahorras dinero y ganas en salud siempre que prepares platos que además de deliciosos sean saludables.



USA LO QUE TE SOBRE

MEZCLA LEGUMBRES + VERDURA

MONTA UN TÁPER COLORIDO

LAS ENSALADAS, APARTE

Montar un buen táper

USA LAS SOBRAS : cocina de más siempre que tengas que hacerlo, especialmente si son cereales (arroz, pasta, quinoa, mijo, etc), legumbres (lentejas, garbanzos, judías...) y verduras (brócoli, espinacas, coliflor, pimientos, calabacín...) y guárdalo para tus tápers. Las sobras de quiches vegetales, lasañas, empanada, etc., son de lo más cómodas porque se pueden guardar por porciones.

GUÁRDALAS BIEN : si el problema es que no te gusta que el arroz o la pasta se apegotonen, eso tiene solución: añade una pizca de aceite de oliva mientras aún esté templado y remuévelo bien. Remueve de nuevo antes de meter en un envase y guardar en la nevera.

UTILIZA VERDURAS CRUDAS : como te vas a calentar el táper en el microondas, puedes añadir verduras que se cocinan rápido, como brócoli, coliflor, coles de Bruselas, bimi, kale, etc.

COMBINA COLORES, SABORES Y TEXTURAS : por ejemplo arroz integral con verduras y un puñado de garbanzos salteados; brócoli con piñones y lentejas al curry; crema de calabaza con pipas y brotes frescos; ensalada de alubias con aguacate, pasas y tomates cherry...

PON APARTE LAS COSAS FRÁGILES : si vas a llevar también ensalada y fruta, ponlas en un táper aparte para evitar que se mustien.



Batch cooking?

LA TENDENCIA QUE TE AYUDA
CUANDO NO TIENES TIEMPO

COCINAR MÁS PARA COCINAR MENOS

Básicamente esa es la idea del *batch cooking*: cocinar más cantidad para no tener que cocinar otro día. Es decir, lo que de toda la vida es **hacer de sobra y guardar**, pero con un nombre más *cool*.

La verdad es que para quienes no tenemos mucho tiempo entre semana aprovechar los ratos libres y hacer más cantidad de las mismas comidas para tener preparado en cualquier ocasión es un recurso muy valioso.

Por ejemplo, cuando hacemos un guiso, que en general son platos que se refrigeran y se congelan bien, podemos hacer para 6-8 personas en lugar de para 1 o 2. Tardas casi lo mismo en hacerlo y guardas tappers para otros días.

Si te gusta comer muy variado también lo tienes fácil: en lugar de cocer 1 tacita de arroz, cuece medio kilo y guarda lo que sobre. Con otros ingredientes se puede hacer igual. Te damos algunas ideas:

COCINA BÁSICOS

GUÁRDALOS PARA COMBINAR

CREA NUEVOS PLATOS

REFRIGERA Y CONGELA

Ejemplos de platos

Si tienes preparado...

ARROZ
COCIDO

PATATAS
COCIDAS

GARBANZOS
COCIDOS

LENTEJAS
COCIDAS

VERDURAS



Curry de verduras
con arroz



Ensaladilla
rusa



Potaje de garbanzos
con verduras



Hamburguesa de
lentejas y verduras

SEITÁN



Arroz salteado
con seitan



Estofado de seitan
con patatas



Garbanzos
y seitan al wok



Fajitas de lentejas
y seitan

TOFU



Arroz con tofu
al cacahuete



Goulash de tofu
y patatas



Nuggets de tofu
y garbanzos



Lasaña/canelones
de tofu y lentejas



No tengo tiempo!

INGREDIENTES QUE NUNCA FALLAN
PARA GENTE CON PRISA

CUESTIÓN DE ORGANIZACIÓN

¿No tienes tiempo para cocinar? No pasa nada, no necesitas pasar horas en la cocina para preparar platos 100% vegetales que sean exquisitos, sabrosos y sanos.

El truco es tener a mano ingredientes imprescindibles que se cocinan rápido. Con una sola visita al supermercado y a la frutería, lo tienes hecho.

EN LUGAR DE COMIDAS PREPARADAS Y ULTRAPROCESADOS, COMPRA BÁSICOS

Los 5 imprescindibles

1. LEGUMBRES

Si no tienes olla exprés, compra legumbres cocidas de bote. Estarán listas siempre que las necesites y te sirven para todo: desde una ensalada de garbanzos hasta una boloñesa de lentejas, y por supuesto patés vegetales como el hummus.

2. VERDURAS Y HORTALIZAS

Las que más duran: calabacín, cebolla, calabaza, patatas, boniatos, puerros, kale, romanesco, coliflor... te duran mucho tiempo en la despensa y en la nevera, así que no tienes que comprarlos frecuentemente. Con ellos puedes hacer todo tipo de platos: cremas, sopas, salsas, guisos, asados al horno, rellenos...

Y no te olvides de las verduras en conserva y las congeladas, que duran mucho más aún.

3. FRUTAS

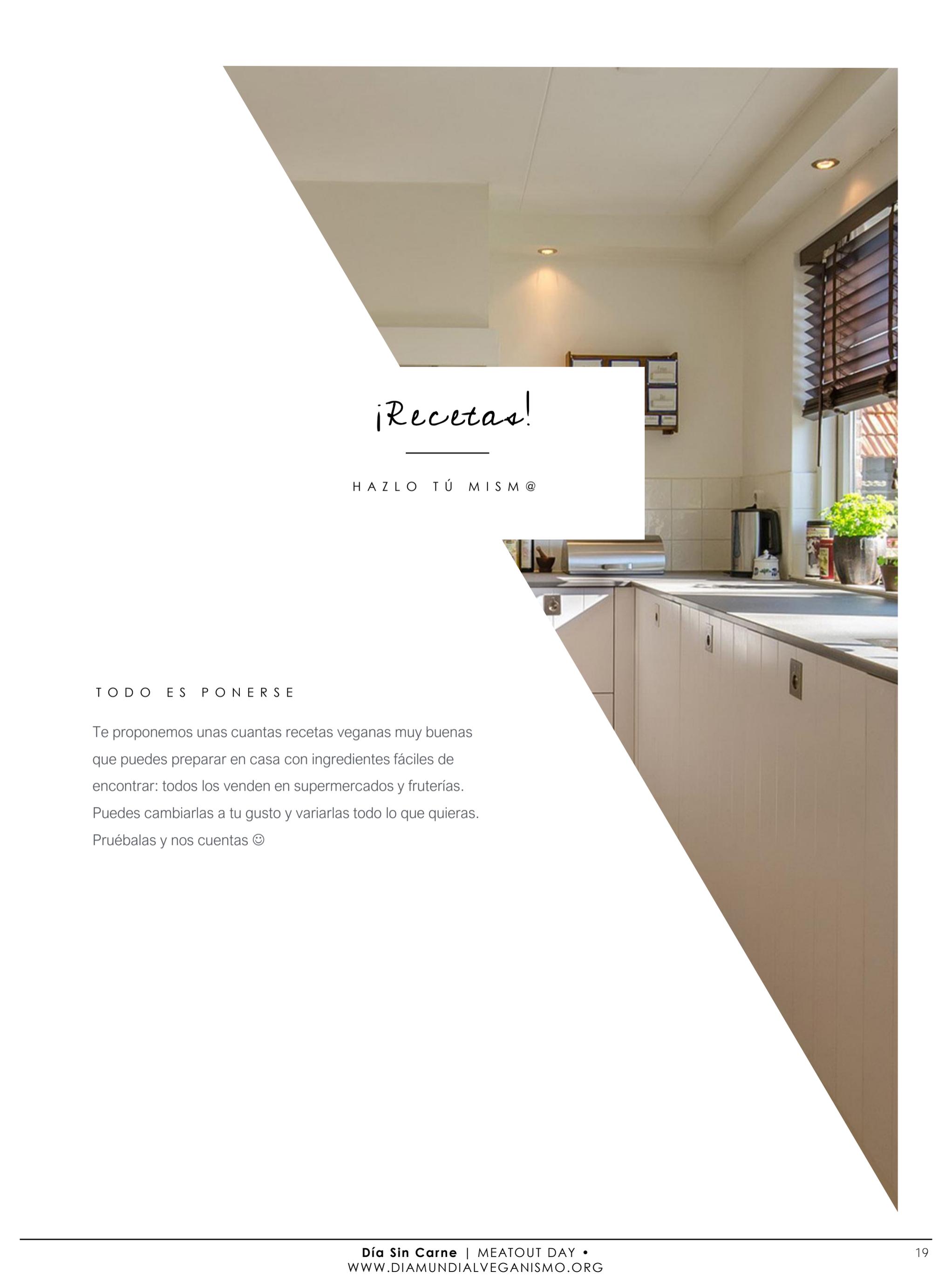
Plátanos, aguacates, manzanas, peras, mandarinas, ciruelas... duran bastante tiempo y siempre tendrás a mano para picar y para llevarte a donde vayas. Las que tienen piel dura, como el plátano, no necesitan ningún envase para protegerlas y son fáciles de pelar.

4. FRUTOS SECOS

Almendras, nueces, pipas de calabaza, avellanas, piñones, cacahuetes, pistachos... ¡todos los que te gusten! Con ellos puedes hacer estupendos desayunos y meriendas, ensaladas muy completas o tentempiés mucho más sanos.

5. BEBIDAS VEGETALES

Bebida de soja, avena, almendras, etc., preferiblemente sin azucarar y sin sabores. Te sirven tanto para el café o cacao como para hacer cremas y salsas. La bebida de soja sin azucarar y enriquecida con calcio es la más parecida nutricionalmente a la leche de vaca.



¡Recetas!

HAZLO TÚ MISMO

TODO ES PONERSE

Te proponemos unas cuantas recetas veganas muy buenas que puedes preparar en casa con ingredientes fáciles de encontrar: todos los venden en supermercados y fruterías. Puedes cambiarlas a tu gusto y variarlas todo lo que quieras. Pruébalas y nos cuentas 😊



Hamburguesas de tofu y avena con verduras

Una opción rápida que te permite hacer varias hamburguesas para congelar y usar cualquier día que no tengas tiempo 😊

INGREDIENTES

400 g de tofu duro estilo japonés
1,5 tazas de avena en copos
¼ de pimiento rojo, amarillo y verde
2 zanahorias pequeñas
3 cebollas de primavera
1,5 cucharadas de semillas de lino machacadas
aprox. 3 cucharadas de hojas de cilantro fresco
¼ de cucharadita de tomillo, ajo en polvo y orégano
una pizca de sal
4 cucharadas de salsa de soja
aprox. ½ taza de agua caliente
¼ de taza de harina de arroz/trigo/maíz/avena (la que quieras)
aceite de oliva para dorarlas

Escurre el tofu y sécalo con papel de cocina. Desmenúzalo con las manos y ponlo en un bol grande para mezclar.
Pela las zanahorias y pícalas muy finas o rállalas con un rallador de agujeros grandes. Pica el resto de verduras muy finas. Si sueltan mucho líquido, sécalo con papel de cocina. Añádelas al bol y mézclalo.
Pica el cilantro y añádelo al bol junto con el resto de especias, las semillas de lino y la avena.
Mézclalo muy bien con un tenedor o cuchara, tendremos una mezcla poco cohesiva en la que se verán todos los trocitos.
Agrega sal, salsa de soja y el agua. Remuévelo y amasa la mezcla a mano, Tras un par de minutos de amasado aplasta la masa, alisa la superficie, tápalo y déjalo reposar al menos 30 minutos (puedes dejarlo de un día para otro si quieres, y si hace calor ponlo en la nevera).
Divide la masa o ve cogiendo bolas grandes, aplástalas y dales forma. Espolvorea con una pizca de harina. Envuélvelas y congélalas.
Para hacerlas a la sartén basta con calentarlas 3-4 minutos por cada lado con un par de cucharadas de aceite de oliva.



Hojaldre de paté vegetal, calabacín y cebolla morada

Para esos caprichos que tanto nos gustan: un hojaldre crujientísimo con la mejor combinación de vegetales.

INGREDIENTES

- 1 lámina de hojaldre refrigerada o congelada (solo mira que no tenga grasas animales)
- 4 cucharadas de paté vegetal (el que quieras, que sea vegano, casero o comprado)
- 1/2 cebolla morada mediana
- 1/2 calabacín grande
- pizca de sal
- 2 cucharadas aceite de oliva (opcional)

Si tu hojaldre es congelado, deja que se descongele primero.

Precalienta el horno a 210°C con calor arriba y abajo. Pon una lámina de papel para hornear sobre una bandeja para horno.

Corta la cebolla en aritos finos y el calabacín en lonchas finitas con el pelador de verduras.

Pon el hojaldre sobre la placa para horno. Extiende el paté por todo el hojaldre sin llegar a los bordes. Coloca por encima el calabacín y la cebolla. Espolvorea con la sal, las especias y el aceite de oliva.

Mételo en el horno a altura media a 210°C (o la temperatura que indique tu hojaldre) durante 14-16 minutos o hasta que veas que ha crecido y se ha dorado la superficie.

Sácalo y sírvelo caliente. Córtalo con una rueda corta-pizzas.



Wraps de ensaladilla rusa con legumbres

Para media mañana, como primer plato o para llevar y comer fuera. ¡Son una delicia fácil de preparar!

INGREDIENTES

1 taza de menestra de verduras escurrida
1 taza de garbanzos escurridos
pizca de sal
¼ de taza de mayonesa vegana
3-4 hojas de lechuga
un puñado de rúcula
tortillas de trigo o de maíz

Mezcla las verduras y garbanzos, espolvorea con la sal y añade la mayonesa vegetal. Remuévelo bien y Pruébalo. Puedes añadir más mayonesa vegetal al gusto.

Abre las tortillas y coloca una capa de lechuga, otra de rúcula y por encima ensaladilla. Ciérralas bien y envuélvelas con papel para bocadillos o papel de aluminio.

Puedes añadir también aceitunas, tomate, aguacate, cebolla... hazlas a tu gusto!

Tienes una receta de mayonesa vegetal en nuestra web:

[Receta: mayonesa vegana \(veganesa\)](#)



Bocadillo de setas y hummus

Si tienes prisa o te apetece un bocadillo tremendamente sabroso, prueba este:

INGREDIENTES

3-4 champiñones
3-4 setas
1 cucharada de aceite de oliva
¼ de cucharadita de perejil y tomillo
pizca de sal
2 cucharadas de hummus
lechuga, rúcula, remolacha y semillas de
sésamo para servir
salsa de tomate o tomate frito
pan

Lava muy bien las setas y champiñones. Corta las setas en tiras y los champiñones en láminas.
Dóralos a fuego medio-alto en una sartén con el aceite de oliva, las especias y sal.
Monta tu bocadillo extendiendo el hummus en el pan y colocando los demás ingredientes por capas.
Si lo prefieres puedes añadir otras especias o salsas.



Coliflor crujiente con especias

¿No te gusta la coliflor? ¡Eso es que no la has probado así! Hecha a la plancha y con especias se convierte en toda una delicatessen.

INGREDIENTES

- ½ coliflor
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/4 cucharadita cominos semilla entera
- 1/4 cucharadita tomillo
- 1/4 cucharadita ajo en polvo
- 1/4 cucharadita cebolla en polvo
- 1/4 cucharadita sal al gusto
- una pizca de pimienta molida
- 1 cucharada humo líquido (opcional)

Lava la coliflor y sepárala en floretes medianos-pequeños. Escúrrela muy bien. Calienta el aceite en una sartén mediana-grande a fuego medio-alto. Pon la coliflor, espolvorea con la sal y añade los cominos. Saltéalo de vez en cuando durante 8-10 minutos.

Cuando veas que la coliflor está doradita añade el resto de especias y saltéalo para mezclarlo. Si tienes humo líquido añade una cucharada y saltéalo de nuevo.

Retira la coliflor cuando la mayoría de los floretes estén doraditos y tengan muy buen aroma. Pruébalo y rectifica de sal si fuese necesario. La coliflor tiene que quedar entera, crujiente, dorada y muy aromática. Si no se ha empezado a dorar pasados 5 minutos, sube un poquito más el fuego.

Sírvelo como aperitivo, para picar, como tapa, como guarnición...



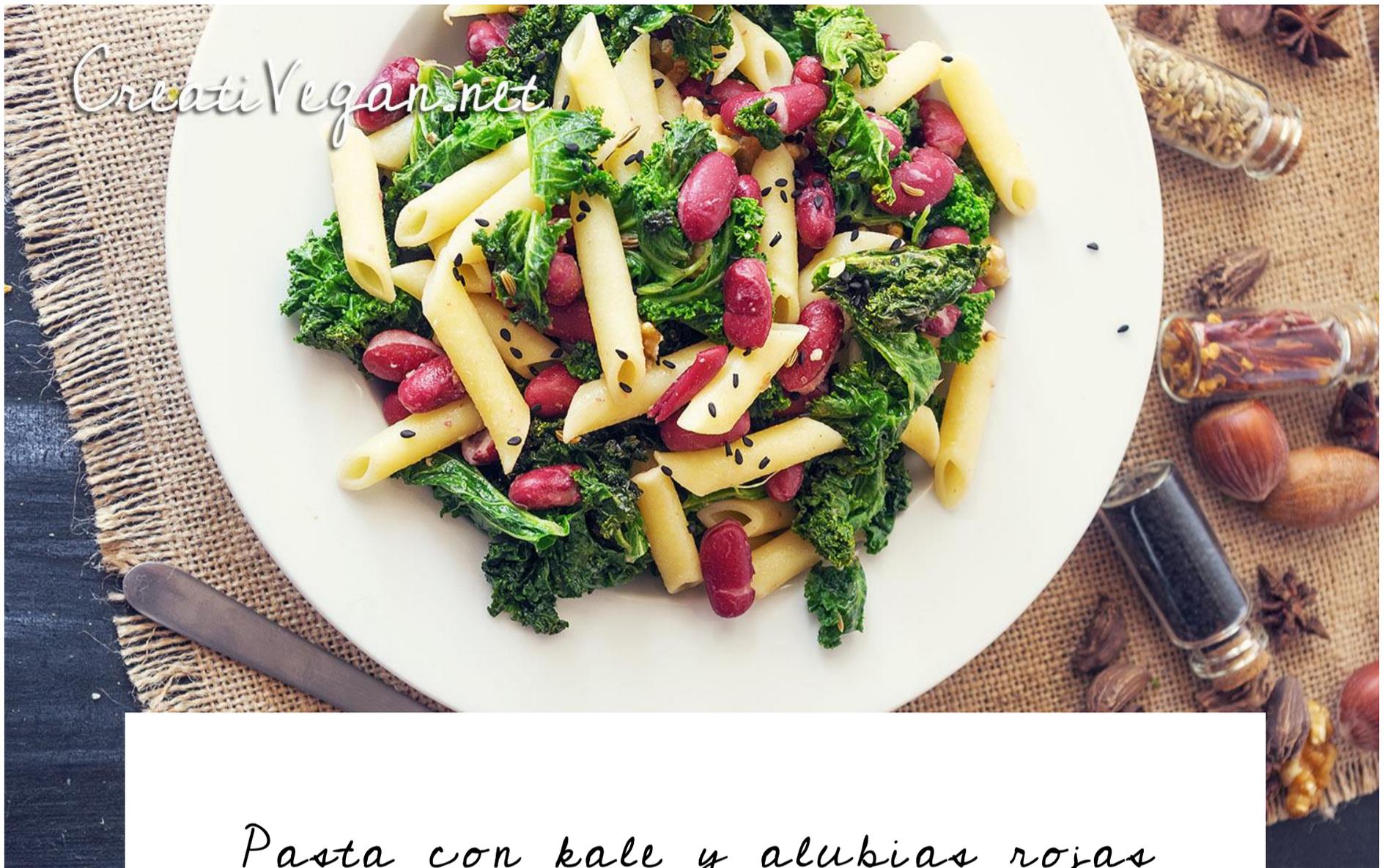
Muhammara rápida

Este paté vegetal está exquisito tanto para comer tal cual como para usar en bocadillos, wraps, sándwiches... ¡y es muy fácil de hacer!

INGREDIENTES

8-10 pimientos de piquillo asados (y escurridos)
2 dientes de ajo sin nervio
½ taza de nueces peladas
un trozo de pan del día anterior (como 2 rebanadas más o menos)
1 cucharada de zumo de limón
¼ de cucharadita de comino
una pizca de sal

Pon todos los ingredientes en la batidora y bátilo todo junto hasta obtener una crema untada. No pasa nada si se ven los trocitos.
Pruébalo y corrige de sal si fuese necesario,
Sírvelo con un chorrito de aceite de oliva por encima.



Pasta con kale y alubias rojas

En lugar de la clásica pasta con tomate, prueba este plato mucho más nutritivo y con la verdura de moda ;)

INGREDIENTES

1 taza de pasta (mejor integral)
1 taza de kale lavada y cortada
1 taza de alubias rojas escurridas
1 cucharadita de vinagre de manzana
2 cucharadas de aceite de oliva
1 diente de ajo picadito
pizca de sal
¼ de cucharadita de perejil y orégano
semillas de sésamo y de lino

Pon a hervir abundante agua y cuece la pasta según las instrucciones del paquete.

Mezcla las judías rojas con el vinagre.

En una sartén caliente el aceite y pon la kale, ajo, sal y especias, salteando de vez en cuando a fuego medio.

Cuando estén tiernas añade las alubias y saltéalo todo junto 3-4 minutos más, hasta que se dore la kale.

Escurre la pasta y mézclala con las alubias y kale´.

Sírvelo con las semillas por encima.

Ensalada de tirabeques y pimiento

Dale una oportunidad a los guisantes tiernos con esta receta que realza su dulzor natural

INGREDIENTES

200 g de tirabeques
1 pimiento rojo
2 cucharadas de aceite de oliva
una pizca de semillas de hinojo o anís
un par de trozos de piel de limón
pizca de sal

Lava bien los tirabeques y el pimiento.

Corta el pimiento en tiras.

Calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-bajo y pon el pimiento con las semillas de hinojo y la piel de limón.

Cuando el pimiento empiece a dorarse añade los tirabeques y saltéalo todo junto 4-5 minutos a fuego medio-alto, hasta que los tirabeques empiecen a dorarse.

Retira las pieles de limón. Añade la sal en el momento de servir.

Que lo disfrutes!

DÍA SIN CARNE

WWW.DIAMUNDIALVEGANISMO.ORG

Lo hacemos:

[Virginia García CreatiVegan](#)

[María Domínguez Díaz](#)

SÍGUENOS Y COMPARTE

WEB: DiaMundialVeganismo.org

FB: facebook.com/DiaMundialVeganismo/

TW: twitter.com/diaveganismo

MAIL: hola@diamundialveganismo.org

