



¡Viva México!

Las mejores recetas
para celebrar el mes patrio

Descubre un mundo lleno de
increíbles sabores y texturas

México es un país rico en sabores, colores y texturas. En Septiembre, mes de celebración de las Fiestas Patrias, las familias mexicanas comparten comidas tradicionales y típicas de cada región.

Es por eso que traemos para ti las más espectaculares recetas mexicanas.

Índice

- 1 Crema de tofu
- 2 Requesón de semillas
- 3 Setas al Pibil
- 4 Tlacoyos de alberjón o papa
- 5 Flautas de plátano macho
- 6 Champurrado de guayaba
- 7 Pozolillo
- 8 Tamales de elote
- 9 Esquites
- 10 Huarache de nopal
- 11 Molcajete de carnes vegetales mixtas
- 12 Enchiladas Potosinas
- 13 Molotes de plátano macho
- 14 Rajas con crema y elote
- 15 Gorditas de maíz dulces
- 16 Gorditas rellenas de guisado
- 17 Chiles rellenos de requesón de semillas
- 18 Arroz con leche de coco
- 19 Salsas picantes



Crema de tofu

Ingredientes

- 350 grs. de tofu
- 2 cdas. de aceite
- Jugo de medio limón
- 1 cdita. de sal
- ½ taza de leche vegetal sin azúcar o agua

Procedimiento

Licua todos los ingredientes y obtendrás una crema deliciosa para usar en tus platillos típicos mexicanos.



01

Recetas
Vegetarianas

Requesón de semillas

Ingredientes

- 1 taza de semillas de girasol
- 4 cdas. de aceite
- 1 diente de ajo
- 2 cdas. de agua
- Sal al gusto

Procedimiento

Remoja las semillas por 8 horas, escúrrelas y licúalas con el ajo, el aceite, el agua y la sal hasta obtener una consistencia espesa.

Si deseas un sabor más fuerte, remoja las semillas por máximo dos días.



Setas al Pibil

¡No podrás creer lo deliciosa que es esta versión vegetal de la receta típica del estado de Yucatán!

Ingredientes (4 personas)

- 1 kg. de setas deshebradas
- 1 cda. de achiote
- 1/2 taza de jugo de naranja natural
- 2 pzas. de chile guajillo hidratados y sin semillas
- 1/2 cebolla blanca
- 2 dientes de ajo
- 1/4 de taza de caldo de verduras
- 1 cda. de orégano
- 1 cda. de sal
- 1/2 cda. de pimienta
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 cda. de ajo finamente picado
- 1 cda. de tomillo en polvo
- 2 hojas de laurel

Procedimiento

Licua el achiote con el jugo de naranja, el chile guajillo, la cebolla blanca, un diente de ajo, el caldo de verduras, el orégano, la sal y la pimienta.

En una cacerola sofríe un ajo picado con las setas y un poco de sal, después de 5 minutos agrega el tomillo, la salsa de achiote, el laurel y cocina a fuego lento por 10 minutos o hasta reducir, moviendo constantemente para que no se peguen. Para decorar, con el jugo de dos limones, sal y orégano, desflema media cebolla morada.



Tlacoyos de alberjón o papa

¡Disfruta de este delicioso platillo de origen prehispánico típico del centro del país!

Ingredientes (4 personas)

- 2 tazas de alberjones cocidos o 3 papas cocidas
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana picada
- 2 cdtas. de ajo granulado
- ½ kg. de masa de maíz

Procedimiento

En un sartén a fuego medio calienta el aceite, agrega la cebolla, los alberjones cocidos o las papas cocidas y machaca hasta formar un puré, sazona con sal y pimienta. Deja enfriar y reserva.

Con ayuda de tus manos forma una bolita de masa de maíz, hazle un hueco y rellena con una cucharada del relleno de papa, cierra y dale forma de tlacoyo. En un comal a fuego

medio, cocina los tlacoyos 5 minutos por ambos lados a fuego bajo, después frielos con un poco de aceite.

Decora con salsa mexicana, cebolla, cilantro, queso de semillas y crema de tofu al gusto. Puedes rellenar también de frijol o requesón de semillas.

04

Recetas
Vegetarianas

Flautas de plátano macho

Las flautas son originarias de Sinaloa pero tan populares que se consumen en todo el país.

Ingredientes (4 Personas)

- 3 plátanos machos maduros
- 2 ramitas de epazote picado
- ½ taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo picado
- 16 tortillas de maíz delgadas

Procedimiento

Pela los plátanos, elige los más maduros, machácalos con un tenedor. En un sartén sofríe la cebolla y el ajo, cuando cambien de color agrega el plátano machacado, incorpora y sazona con el epazote, sal y pimienta al gusto.

Calienta un poco las tortillas a baño maría para ablandarlas, puedes ponerlas en una bolsa y meterlas al microondas por 30 segundos. Arma tus flautas rellenándolas de puré de plátano, puedes utilizar un palillo para que se sostengan. En un sartén pon un centímetro de aceite vegetal y fríe las flautas a fuego medio por dos minutos cada lado.

Decora con una salsa mexicana, lechuga, cebolla, crema de tofu y aguacate.



Champurrado de guayaba

La bebida de los aztecas, deliciosa, nutritiva... y vegetal.

Ingredientes (para compartir)

- ¼ kg. de guayabas
- 2 litros de agua
- ½ piloncillo
- ½ kg. de masa de maíz
- 1 raja de canela

Procedimiento

En una olla hierva un litro de agua con la canela y disuelve el piloncillo, licua la masa con otro medio litro de agua, agrégala al agua hirviendo, mueve constantemente por diez minutos a fuego medio.

Aparte, licua la guayaba sin centro con el agua restante, luego vierte esa pulpa en el champurrado y mueve constantemente por 10 minutos más. ¡Sirve en un jarrito!



Pozolillo

Platillo típico del estado de Guerrero en una versión deliciosa y rendidora. Invita a tu familia para celebrar las Fiestas Patrias con esta delicia.

Ingredientes (4 personas)

- ¼ kg. de setas deshebradas
- ½ kg. de champiñones picados
- 1 kg. de grano de elote
- 2 lts. de agua
- 1 chile poblano grande desvenado
- ¼ de cebolla
- 2 dientes de ajo
- Consomé vegetal en polvo

Procedimiento

En una cacerola sofríe los granos de elote, a los 10 minutos agrega los champiñones y las setas con una cucharada de consomé vegetal.

Licua el chile poblano, la cebolla y los dientes de ajo con una taza de agua. Vierte esa mezcla en la cacerola con las setas, los champiñones y los granos de elote sazonados.

Cuando suelte el hervor agrega el resto del agua y cocina a fuego medio por 10 minutos. Sazona con sal y consomé vegetal si es necesario. Sirve y disfruta con lechuga, rábano, orégano y aguacate al gusto.



Tamales de elote

En México hay mucha variedad de tamales, tantas que nos fue complicado elegir una. De entre todas, seleccionamos esta receta porque puede ser el postre de tu platillo fuerte. ¡Tamales de elote estilo Jalisco!

Ingredientes (4 personas)

- 1 kg. de granos de elote blanco
- 2 piloncillos
- 1 raja de canela
- 90 grs. margarina
- ¼ de taza de leche coco
- 1 cda. de polvo para hornear
- Hojas de maíz para envolver los tamales
- Sal al gusto

Procedimiento

Moler los granos de elote junto con la rajita de canela, los piloncillos, la margarina, una pizca de sal y la leche de coco para facilitar la molienda. Ya que se tiene la masa, se le agrega la cucharadita de polvo para hornear y se vuelve a mezclar.

Se unta la masa en cada hoja de maíz para formar los tamales. Cocíalos a baño maría en una olla vaporera durante 30 o 40 minutos, hasta que el tamal se desprenda fácilmente de sus hojas.

Esquites

En las plazas públicas de todo México está el carrito de los elotes, los esquites típicos del centro del país.

Ingredientes (4 personas)

- 1/2 kg. de granos de elote blanco
- 1/4 de cebolla picada
- 1/2 taza de epazote picado
- 2 cdas. de margarina
- 3 cdas. de polvo de consomé vegetal diluido en 1 ½ tazas de agua
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 1 chile serrano picado finamente o un chile de árbol (opcional)

Procedimiento

Acitrona la cebolla en la margarina y agrega los granos de elote, cocina por 5 minutos. Añade el epazote y el chile picado y mezcla.

Vierte el consomé diluido y sal pimienta. Cocina por 15 minutos más o hasta que los granos estén cocidos y el caldo haya espesado.

Sirve y acompaña con crema de tofu, queso vegetal y chile piquín.

Huarache de nopal

¡Esta versión del huarache es la combinación perfecta de textura y sabor!

Ingredientes (4 personas)

- 8 nopales medianos, limpios
- 1/4 cebolla fileteada
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1/2 kg. de champiñón en rebanados
- 2 cucharadas de epazote picado
- 1 taza frijoles refritos
- 2 cdas. de aceite
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

Procedimiento

Calienta el aceite, acitrona la cebolla y el ajo. Agrega los champiñones, cocina hasta que se doren, agrega el epazote. Sazona con sal y pimienta al gusto y cocina por 5 minutos.

Asa los nopales hasta que se suavicen y salpimiéntalos. Unta los frijoles en los nopales. Coloca los champiñones encima y acompaña con salsa.





Molcajete de carnes vegetales mixtas

Ideal para compartir y sorprender a todos, esta versión llena de sabores acompañará las fiestas de la mejor forma.

Ingredientes (para compartir)

- 3 pzas. de tartaleta de soya
- 1 pza. de milanesa de seitán
- 120 grs. de chorizo de soya
- 350 grs. de tofu firme escurrido y rebanado
- 5 pzas. de nopal cambray
- 1 manojo de cebolla cambray
- 10 tomates cherry
- 1 pza. de chile guero
- 250 grs. de guacamole
- 3 cdas. de aceite vegetal
- 5 cdas. de salsa de soya
- 3 cdas. de jugo de limón
- 250 grs. de frijoles bayos cocidos
- Guacamole al gusto
- Sal, pimienta y guacamole al gusto

Procedimiento

Hidrata la tartaleta y filetéala, exprímela muy bien. Junto con el seitán, máralos en salsa de soya, limón, sal y pimienta. Una vez que están bien marinados, deja reposar por 2 horas en un escurridor.

Luego, sofríe en un sartén amplio y saltéalos constantemente. Frie el chorizo. Marina el tofu, el nopal, las cebollitas cambray y chiles serranos en limón, salsa de soya, sal y pimienta. Una vez que pasaron 2 horas, ásalos con los tomates cherry.

Coloca todo en el molcajete, agrega las verduras cocidas, el tofu, los frijoles, el guacamole y el chile güero. Presenta acompañado de tortillas y de una salsa mexicana casera.

Enchiladas Potosinas

Desde San Luis Potosí, hemos creado la versión vegetal más deliciosa de este antojito.

Ingredientes (4 personas)

- 4 pzas. de chiles guajillo desvenados y remojados, con todo y líquido
- 1 diente de ajo
- Aceite vegetal
- 3 cdas. de cebolla finamente picada
- 1 taza de requesón de semillas
- Sal
- 4 tazas de harina de maíz nixtamalizado
- Agua

Procedimiento

Licúa los chiles con un poco del líquido de remojo y el diente de ajo, hasta obtener una salsa. Reserva. Para la masa, amasa la harina con una pizca de sal, añadiendo la salsa de chile conforme vaya siendo necesario para obtener una masa húmeda.

Forma tortillas con ayuda de una prensa para tortillas y rellena con un poco de requesón de semillas. Cierra en forma de quesadilla. Fríe las enchiladas hasta que estén cocidas por completo. Escurre sobre papel absorbente. Sírvelas con lechuga, aguacate y crema de tofu.



Molotes de plátano macho

¡Qué bonito es Puebla!
Y su comida es deliciosa y fácil de preparar. Nuestra versión de molotes está espectacular.

Ingredientes (4 personas)

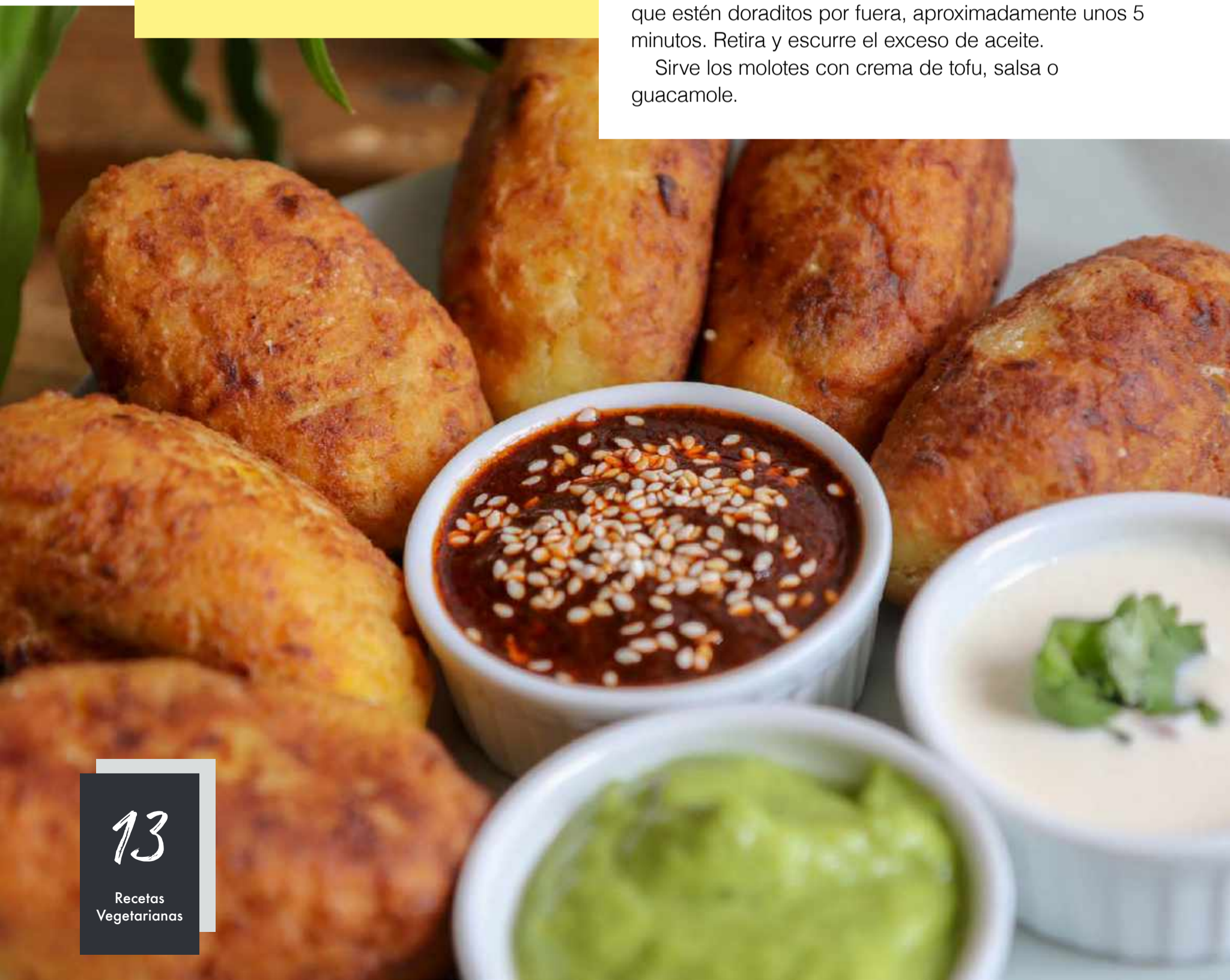
- 3 plátanos macho maduros
- 200 grs. de frijoles negros refritos
- 4 cdas. de harina
- 1 taza de aceite para freír

Procedimiento

Cuece los plátanos con todo y cáscara por 15 minutos, retíralos del agua, pélalos y aplástalos con ayuda de un tenedor hasta obtener un puré. Coloca un poco de harina en tus manos, forma una bolita de puré de plátano, hazle un hueco y rellena con una cucharada de frijoles.

Dale forma de molote y pásalo por harina. Calienta el aceite a fuego medio, fríe los molotes de plátano hasta que estén doraditos por fuera, aproximadamente unos 5 minutos. Retira y escurre el exceso de aceite.

Sirve los molotes con crema de tofu, salsa o guacamole.



Rajas con crema y elote

¿Se armó la taquiza?

Prepara este delicioso platillo para compartir si celebras las fiestas con amigos o familia.

Ingredientes (4 personas)

- 2 cdas. de aceite
- 1/2 cebolla blanca
- 1 diente de ajo fileteado
- 4 chiles poblanos asados, pelados, desvenados y en rajas
- 1 cda. de consomé vegetal en polvo
- 1 taza de grano de elote cocido
- 1 taza de crema de tofu

Procedimiento

Calentar el aceite en una cacerola y freír la cebolla con el ajo hasta que esté suave y transparente. Agregar las rajas de chile, el consomé vegetal y los granos de elote, cocinar por 5 minutos a fuego medio moviendo de vez en cuando.

Reducir el fuego al mínimo, añadir la crema de tofu, mezclar y dejar cocinar por 5 minutos más

Gorditas de maíz dulces

Te encantarán para acompañar el café o chocolate caliente de la tarde.

Ingredientes (para compartir)

- 2 tazas de harina de maíz
- 1/2 taza de harina de trigo
- 1 cda. de polvo para hornear
- 1/4 cdta. de bicarbonato
- 1/4 cdta. de canela en polvo
- 3/4 de taza de azúcar
- 2 cda. de manteca vegetal
- 2 cdas. de margarina
- 1 taza de agua tibia con 4 cdas. de linaza molida
- 1 cdta. de vainilla
- 3/4 de taza de agua tibia

Procedimiento

Cierne la harina de maíz, la harina de trigo, el bicarbonato y el polvo para hornear en un tazón. Agrega la canela, el azúcar y mezcla bien. Agrega la manteca vegetal y la margarina, y amasa perfectamente con las manos.

Agrega la linaza, la vainilla e incorpora. Agrega poco a poco el agua hasta obtener una masa consistente. Deja reposar durante 30 minutos.

Forma bolitas con las manos y aplánalas un poco. Colócalas en un comal caliente a temperatura baja. Van a empezar a inflarse y a oler rico, en ese momento hay que darles la vuelta y esperar a que doren. Retira del calor y deja enfriar.





Gorditas rellenas de guisado

Cumplir antojos nunca fue tan fácil. Esta receta te encantará.

Ingredientes (4 personas)

- 2 tazas de masa de maíz
- 2 cdtas. de polvo para hornear
- ¼ de taza de harina de maíz
- ½ cda. de sal
- 2 cda. de manteca vegetal
- 1 ½ tazas de agua
- 1/3 de taza de aceite de maíz
- 2 tazas de tu guisado vegetal favorito
- 1 taza de salsa verde

Procedimiento

Mezcla la masa, la harina, el polvo para hornear y la sal. Agrega la manteca vegetal y mezcla con las manos hasta que todo esté bien unido.

Agrega el agua poco a poco hasta que se forme una masa. Divídela en bolitas del mismo tamaño. Aplasta cada bolita y forma discos. Cuécelos en un comal, y luego dóralos en un poco de aceite. Escurre en papel absorbente y deja enfriar un poco.

Haz una pequeña abertura en la parte superior de cada gordita, abre suavemente y rellena con el guisado vegetal de tu preferencia.

Decora con lechuga, rábanos y crema de tofu.

16

Recetas
Vegetarianas

Chiles rellenos de requesón de semillas

Una fiesta de colores, los chiles rellenos son el platillo mexicano por excelencia, en esta ocasión prepáralos y comparte esta deliciosa botana.

Ingredientes (4 personas)

- 4 chiles jalapeños
- 1 litro de agua
- ¼ de taza de vinagre blanco
- ¼ de taza de sal
- 1 taza de requesón de semillas

Procedimiento

Calienta el agua con sal y el vinagre. Cuando suelte el hervor, pon los chiles y cuecelos hasta que cambien de color y se ablanden. Sácalos del agua y déjalos enfriar. Desvénalos usando guantes.

Rellena los chiles con el requesón de semillas y refrigéralos por 20 minutos antes de servir.



Arroz con leche de coco

Sin duda uno de los postres más significativos de nuestro país, esta versión de arroz con leche de coco lo hace especial y nutritivo.

Ingredientes

- 2 tazas de arroz cocido
- 1 cda. de vainilla
- 1 raja de canela
- 4 tazas de leche de coco
- Ralladura de limón al gusto
- 3 cdas. de crema de coco

Procedimiento

Pon a calentar la leche de coco con la raja de canela y la crema de coco. Cuando hierva incorpora el arroz y mueve por dos minutos, agrega la ralladura de limón y deja espesar a tu gusto. Decora con frambuesas y canela en polvo.

Salsas picantes

La salsas picantes realzan el sabor de nuestros platillos tradicionales, tenemos cientos de ellas, elegimos 3 para estas fiestas que son ideales para acompañar las recetas que aquí te compartimos.



Salsa mexicana

Ingredientes

- ¼ kg. de tomate cherry
- 1 chile serrano
- 1 diente de ajo
- ½ cda. de sal de grano
- 1 rama de cilantro

Procedimiento

Asa todos los ingredientes y muele en un molcajete o en la licuadora.

Salsa de cacahuete

Ingredientes

- 5 chiles de árbol
- ¾ kg. de cacahuete natural
- ½ cda. de sal de grano
- 1 cda. de consomé vegetal en polvo
- 3 cdas. de aceite vegetal
- 1 diente de ajo

Procedimiento

Fríe los chiles en el aceite, el cacahuete y el ajo. Cuando doren licua la salsa agregando la sal y el consomé.



Salsa cruda

Ingredientes

- 1 chile jalapeño
- 1 diente de ajo
- ¾ de taza de agua
- 1 cda. de consomé vegetal
- 2 ramas de cilantro

Procedimiento

Muele de manera intermitente todos los ingredientes hasta que queden martajados.



IGUALDAD animal

*«¿Podrías mirar a un animal a los ojos y decirle:
‘Mi apetito es más importante que tu sufrimiento?’»*

—
MOBY, músico

Igualdad Animal es una organización internacional dedicada a la protección de los animales actualmente presente en México, España, Estados Unidos, Alemania, India, Italia, Reino Unido y Brasil. 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 para los animales.

¿Quieres encontrar más recetas?

Más información en: [LoveVeg.mx](https://loveveg.mx)



MARCA LA DIFERENCIA

*Descubre cómo millones de personas
están cambiando el mundo.*

UNA TENDENCIA CRECIENTE

Cada vez más personas están reduciendo su consumo de carne para alimentarse con alternativas vegetales deliciosas y saludables. En todo el mundo son millones los que están eligiendo alimentarse de manera más compasiva con los animales y el planeta.

Continuamente van surgiendo estudios que demuestran las numerosas ventajas de una alimentación vegetariana. Más y más deportistas adoptan una alimentación sin carne para mejorar su rendimiento. La sensibilización frente al maltrato que padecen los animales en granjas y mataderos ha aumentado. Además, una alimentación con más vegetales y alternativas a la carne ayuda decisivamente a detener el calentamiento global.

”

«México es el país donde más personas declaran seguir dietas motivadas por convicciones personales, el 19 % de los encuestados se declararon vegetarianos, mientras que el 9% veganos».



EL UNIVERSAL

(Noviembre 2017)

«La ganadería es insostenible y es uno de los problemas ambientales más grandes del mundo. En términos de los gases de efecto invernadero y de cambio climático, es uno de los sectores principales. Es la principal causa de pérdida de biodiversidad y ecosistemas en América Latina –especialmente de bosques».

sinembargo.mx

(Enero 2017)

“

«Sé la voz de quienes no pueden decir “basta”. De quienes no pueden decir “no me hagas daño”. De quienes no pueden decir “tengo miedo a morir”. ¡Sé la voz de los animales!».

MILEY CYRUS
Cantante

¡ÚNETE!

Famosos, como Joaquin Phoenix, Anne Hathaway, Liam Hemsworth, Mon Laferte, Kate Winslet, Marco Antonio Regil, James Cameron, Ariana Grande y muchos más ya lo han hecho.



«Las granjas industriales son un mundo horrible, no es justo que los animales pasen por esto».

SOFÍA SÍSNEGA
Actriz



«Después de informarme sobre todo el maltrato que sufren los animales, no pude seguir comiendo carne».

LIAM HEMSWORTH
Actor



«Decidí convertirme en vegetariano desde que vi sufrir a los animales en un rastro en México».

RUBÉN ALBARRÁN
Cantante

DELICIOSO, SENCILLO, VEGETAL

La alimentación vegetariana es sencilla y deliciosa. ¡Anímate a probar algún plato! A día de hoy existe una creciente variedad de productos alternativos a la carne con los que elaborar tus platos favoritos. En esta guía te mostraremos lo sencillo que resulta.

Para ayudarte a dar tus primeros pasos empezamos con tres deliciosos platillos a los que no podrás resistirte. Consejo: ¡si cocinas junto a tus amigos el tiempo se te pasará volando y te divertirás más!



Hamburguesa vegetal

Cada vez más restaurantes y bares ofrecen la opción de las deliciosas hamburguesas vegetales. Además también las venden en los principales supermercados.



Salchichas vegetales

Pide tu hot dog con sabrosas salchichas vegetales que te harán agua la boca. También puedes hacértelo en casa. Encontrarás salchichas vegetales en cada vez más supermercados.

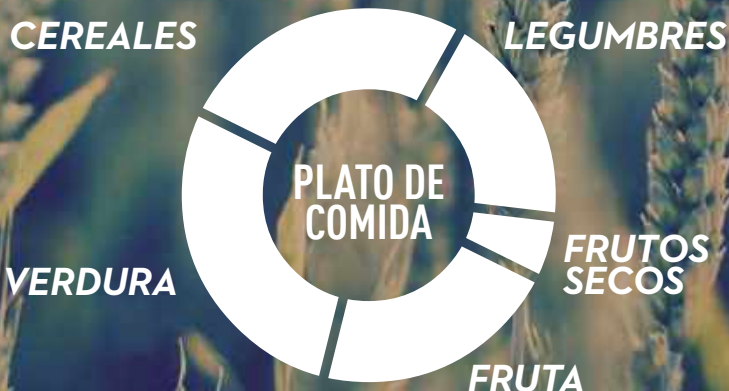


Patés vegetales: no podrás resistirte

¿A quién no le gusta el hummus o el guacamole? Estos deliciosos patés, entre otros, están ya en casi cualquier supermercado y son una opción económica y sencilla.

Una alimentación con verduras, legumbres, cereales, frutas, frutos secos y alternativas a la carne te aporta todas las vitaminas, proteínas y minerales que necesitas. La vitamina B12 es la única a la que debes prestar especial atención, pero es fácil asegurarte que obtienes la que necesitas consumiendo productos enriquecidos con B12 o un suplemento vitamínico.

Una alimentación vegetariana variada y equilibrada es nutricionalmente completa, saludable y, sobre todo, ideliciosa!



«Una alimentación sin carne es más saludable».

Harvard School of Public Health

PROTEÍNA

Las legumbres y los productos que se elaboran con ellas (falafel, hummus, tofu, hamburguesas vegetales, leche de soya, etc) son excelentes fuentes de proteínas de calidad. Asegura que haya una porción de ellas en tus comidas principales. Los frutos secos, cereales y semillas (de girasol, calabaza, lino, etc.) también contribuyen para proporcionarte tu ración diaria de proteínas.

HIERRO

Las mejores fuentes de hierro son las legumbres, como las lentejas, los chícharos y los frijoles. También las verduras de hoja verde y los frutos secos. Los cereales integrales y las frutas secas también son fuentes de hierro. Por último, los alimentos enriquecidos, como muchos cereales para el desayuno, también aportan hierro.

CALCIO

El calcio tampoco constituye un problema para una alimentación vegetariana. Algunas fuentes saludables y muy sabrosas son, por ejemplo, las leches vegetales fortificadas con calcio, como la leche de almendras o la leche de soya. Otras fuentes vegetales ricas en calcio son el brócoli, el tofu, las almendras o las alubias blancas, entre otras.

«Una alimentación sin carne me hace sentir en forma. Como atleta y mujer de negocios necesito la máxima energía».

—
VENUS WILLIAMS
Tenista profesional

MÁS EN FORMA Y MÁS SANOS

Las personas que reducen su consumo de carne o la sustituyen por alternativas vegetarianas son menos propensas a la obesidad y a padecer enfermedades como hipertensión y diabetes.

Un estudio de la Universidad de Harvard School of Public Health concluye que comer carne roja aumenta el riesgo de cáncer de pecho en un 22%.

«Prevenir la mayor causa de muerte en todo el mundo y de un sinnúmero de enfermedades es tan simple como llevar una alimentación equilibrada a base de vegetales».

—
CHRISTIANE BÜRGER
Médico



«Me ha ayudado mucho como atleta y, además, tiene un gran impacto beneficioso en el medioambiente y en los animales».

—
GRIFF WHALEN
Jugador de fútbol americano



© Frederick Brinson/Getty Images

Según la asociación de nutricionistas más importante del mundo (Academy of Nutrition and Dietetics), una alimentación que sustituye la carne por vegetales y alternativas a la carne reduce el riesgo de:

- ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES
- CIERTOS TIPOS DE CÁNCER
- OBESIDAD
- DIABETES DE TIPO 2

—
La Organización Mundial de la Salud (OMS) clasifica a las carnes procesadas (embutidos, salchichas, hamburguesas, tocino, etc.) como cancerígenas y a las carnes rojas como posiblemente cancerígenas. Los expertos en cáncer de la OMS colocan a las carnes procesadas en el nivel 1 de riesgo de cáncer. En este mismo nivel están el tabaco, el alcohol, el arsénico y el asbesto. Las carnes rojas se sitúan solo un nivel por debajo.

Una alimentación con la que sales ganando

Verduras, legumbres, cereales, frutas, pasta, frutos secos, las muchas variedades de tofu, alternativas a la carne como hamburguesas y salchichas vegetales... Todos estos alimentos tienen un efecto positivo en tu salud y reducen las posibilidades de padecer enfermedades como el cáncer.

Obesidad

En México, el 70% de los mexicanos padece sobrepeso y casi una tercera parte sufre de obesidad. La obesidad está asociada al desarrollo de enfermedades potencialmente mortales. El peso de las personas que llevan una alimentación vegetariana es notablemente inferior al del resto de la población.

EMPIEZA HOY

Sustituir la carne por alternativas vegetarianas es sencillo y te hace sentir genial al saber que estás marcando la diferencia. Podrás seguir comiendo los platos que ya conoces y te gustan, añadiendo alternativas deliciosas y completas.

Cada día que pasa y no comes pollo, pescado u otros productos de origen animal estarás marcando la diferencia para los animales, el medioambiente y para ti también. ¿Por qué no empezar hoy mismo?

Muchas de tus recetas favoritas se pueden hacer con alternativas a la carne. Puedes seguir comiendo cosas que conoces y te gustan y sustituir la carne por otras apetitosas alternativas.

Para desayunar: un licuado o muesli, con una leche vegetal a tu elección; algo de pan con mermelada; fruta fresca o tacos de canasta. ¡El supermercado está lleno de opciones!

Varía los platos que ya conoces de sobra. Hoy, una sabrosa hamburguesa vegetal; mañana, un rico arroz al curry, pasta al dente con salsa de tomate o pesto o crujiente falafel con hummus.

La carne se puede sustituir fácilmente por tofu, legumbres, setas o soya texturizada, entre otros. Existen opciones para todos los gustos. ¡Anímate a probarlas!



Puedes encontrar deliciosas y sencillas recetas en
LOVEVEG.MX/RECETARIO

PASO A PASO

Una vez que te animas a marcar la diferencia a través de tu alimentación es importante ir paso a paso y a tu ritmo. Una buena idea es ponerte pequeños objetivos cada semana. Además, para ayudarte a tener presente que estás ayudando al planeta y a los animales, un buen truco son los recordatorios. Por ejemplo, usando una bonita imagen de fondo de pantalla en tu celular o pegando una calcomanía en tu refrigerador que te recuerde comprar tus alternativas a la carne favoritas.



166

Es el número de animales que salvarás al año de un destino cruel al sustituir pollo, pescado y el resto de carnes por comidas que sean respetuosas con los animales y sostenibles para el planeta.

1ª SEMANA: HAMBURGUESA VEGETAL

Un primer paso puede ser probar una sabrosa hamburguesa vegetal la primera semana. Asegúrate de añadirle los acompañantes que más te gusten. Ya sea en un restaurante o en tu casa, prepárate a disfrutar de este delicioso primer paso.

2ª SEMANA: LECHE Y HUEVOS

La segunda semana puedes decidirte a probar leche de soya, de arroz o almendra con el cereal que más te gusta, también puedes sustituir el huevo con tofu revuelto. Después puedes probar las salchichas vegetales, son deliciosas y más saludables que las de carne. Ya sea en hot dog o en un plato combinado. No lo olvides: ¡lo que estás haciendo salva vidas de animales maltratados por la industria cárnica!

Actualmente, existen cientos de opciones entre las que puedes elegir. Durante esta semana, cocina un plato que sea una alternativa de carne vegetal para tus amigos o escoge una opción vegetal en la cafetería de la universidad.

3ª SEMANA: PATÉS VEGETALES

La tercera semana puedes probar patés vegetales como el hummus o el guacamole, por ejemplo. Si aún no los has probado te sorprenderán y, si ya los conoces, disfruta de incorporarlos como tercer paso en tu camino hacia una alimentación que marca la diferencia para los animales y el planeta, ¡genial!

”

«Existe la noción equivocada de que se necesitan proteínas animales como carne y pollo para cubrir los requerimientos de proteína. Los que siguen una dieta vegana pueden consumir cantidades adecuadas de proteína para cubrir sus requerimientos».

THE HUFFPOST

(21 de Noviembre, 2017)

“

COMER FUERA DE CASA

Lo mejor de comer fuera de casa es que las cocinas internacionales tradicionales ofrecen deliciosos y económicos platos sin carne: tacos y sopes en cenadurías y taquerías, currys de verdura en los restaurantes indios, platos con tofu y arroz en los restaurantes chinos, japoneses o coreanos y pasta con verduras y sabrosas salsas vegetales en los italianos.

¡Elige tu favorito!

Visita HappyCow.net para encontrar restaurantes en tu zona que ofrezcan platos sin carne. Si estás de un lado para otro, las aplicaciones **HappyCow** y **TripAdvisor** pueden ayudarte a encontrar rápidamente restaurantes que estén cerca.



IMAGINA SI...

*...te hubieran
separado de tu madre
nada más nacer.*

Como cualquier mamífero, las vacas producen leche solo cuando tienen un bebé. Para conseguir la leche que vemos en las tiendas las vacas de la industria láctea son inseminadas artificialmente cada año.

La vaca de la imagen es Maggie. Fue violentamente separada de su madre poco después de nacer. Ambas estuvieron llamándose desesperadamente durante días. La leche que estaba destinada a alimentar a Maggie acabó vendiéndose en el supermercado. Así es como miles de sensibles vacas viven cada día en México. Sin embargo, Maggie tuvo suerte y fue rescatada. Hoy vive en un refugio para animales de granja.



...te desangraras hasta morir sufriendo un dolor insoportable.

Los peces sienten dolor, miedo y estrés. Muchos de ellos son criados en piscifactorías, que son granjas industriales bajo el agua donde viven sufriendo en condiciones de hacinamiento. Los animales nadan alrededor de sus propios excrementos en abarrotados tanques. Casi todos ellos están infestados de parásitos.

Este atún fue atrapado en alta mar. Tuvo que ver a sus compañeros atravesados por ganchos, arrastrados a bordo del barco y rajados vivos con cuchillos. Se desangró hasta morir lentamente, sufriendo un dolor inimaginable. Su batalla contra la muerte acabó después de varios minutos.



...no pudieras volver a caminar debido al sobrepeso.



...te amputaran partes del cuerpo.

El cerdito de la imagen es Benji. A los pocos días de nacer y como al resto de recién nacidos en las granjas de cerdos, le castraron, le cortaron la cola y le arrancaron los incisivos. Todo ello sin usar anestesia. Tuvo úlceras muy dolorosas en las patas, ocasionadas por las terribles condiciones en la granja industrial. A Benji lo separaron de su madre muy pronto. Nunca volverá a verla. En México, millones de indefensos cerditos son tratados del mismo modo año tras año.

Estas historias no son casos puntuales. Son prácticas habituales y legales de la industria cárnica en México. Veterinarios y ganaderos pueden confirmarlo.

Este es Ricky. Él fue un pollo destinado a carne. El pollo es el animal de granja más consumido en México y en el mundo. La industria cárnica convirtió la vida de Ricky, como la del resto de pollos, en un infierno. Tras décadas de hibridación y selección artificial la masa muscular de estas aves crece tan rápido que sus patas no pueden soportar su propio peso, padeciendo dolor crónico.



Nuggets de avena

INGREDIENTES

- 250 grs. de avena
- 750 ml. de leche de soya
- 3 cdas. de sazón vegetal
- 1 taza de cebolla picada
- 1 cda. de ajo
- 1/4 cda. 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 sazón 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.

Tortitas de lentejas y avena

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.

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





¿QUIERES DESCUBRIR MÁS?
Suscríbete a *DescubrirLaComida.com*
Visita *LoveVeg.mx* para más información.

«Tal vez si todos tuvieran que matar a su vaca y hacer todo ese proceso, nadie comería carne».

—
MON LAFERTE
Cantante

IGUALDADanimal

Igualdad Animal es una organización internacional dedicada a la protección de los animales. Estamos presentes en España, Estados Unidos, Alemania, India, Italia, México y Reino Unido. Trabajamos sensibilizando y concienciando; además llevamos a cabo investigaciones en las industrias alimentarias con el objetivo de promover cambios en la sociedad y en las leyes que sean favorables para los animales.

¿Estás interesado en el trabajo que hace Igualdad Animal?

Escribe a info@igualdadanimal.mx

IGUALDADANIMAL.MX