



# Mis primeras recetas veganas

22 recetas fáciles, prácticas y económicas

# Te doy la bienvenida

**Gracias por descargar nuestro recetario** para una 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.

Este recetario está diseñado para que comiences tus primeras recetas veganas y poco a poco vayas aprendiendo a sustituir la carne y los derivados de los animales en tus recetas favoritas.

Este es un viaje hacia un mundo lleno de ventajas y estoy encantada de darte la bienvenida.

Estoy feliz de acompañarte en este viaje hacia un mundo mejor: **¡Comienza hoy a cambiar el mundo en cada bocado!**



## ¡Comienza el viaje!

Con cariño, **Katya**  
Love Veg México

# Índice



## Desayunos

Tofu revuelto a la mexicana  
Pudín de coco con mango  
Wrap de vegetún con aguacate  
Licuado antioxidante

## Sopas y ensaladas

Ensalada de nopales  
Ensalada de ejotes  
Caldo de verduras con setas  
Ceviche de champiñones con  
crema de chipotle  
Macarrones verdes

## Platos fuertes

Milanesa de berenjena  
Medallones  
Palomitas de coliflor  
La mejor asada de soya  
Menudo de hongos

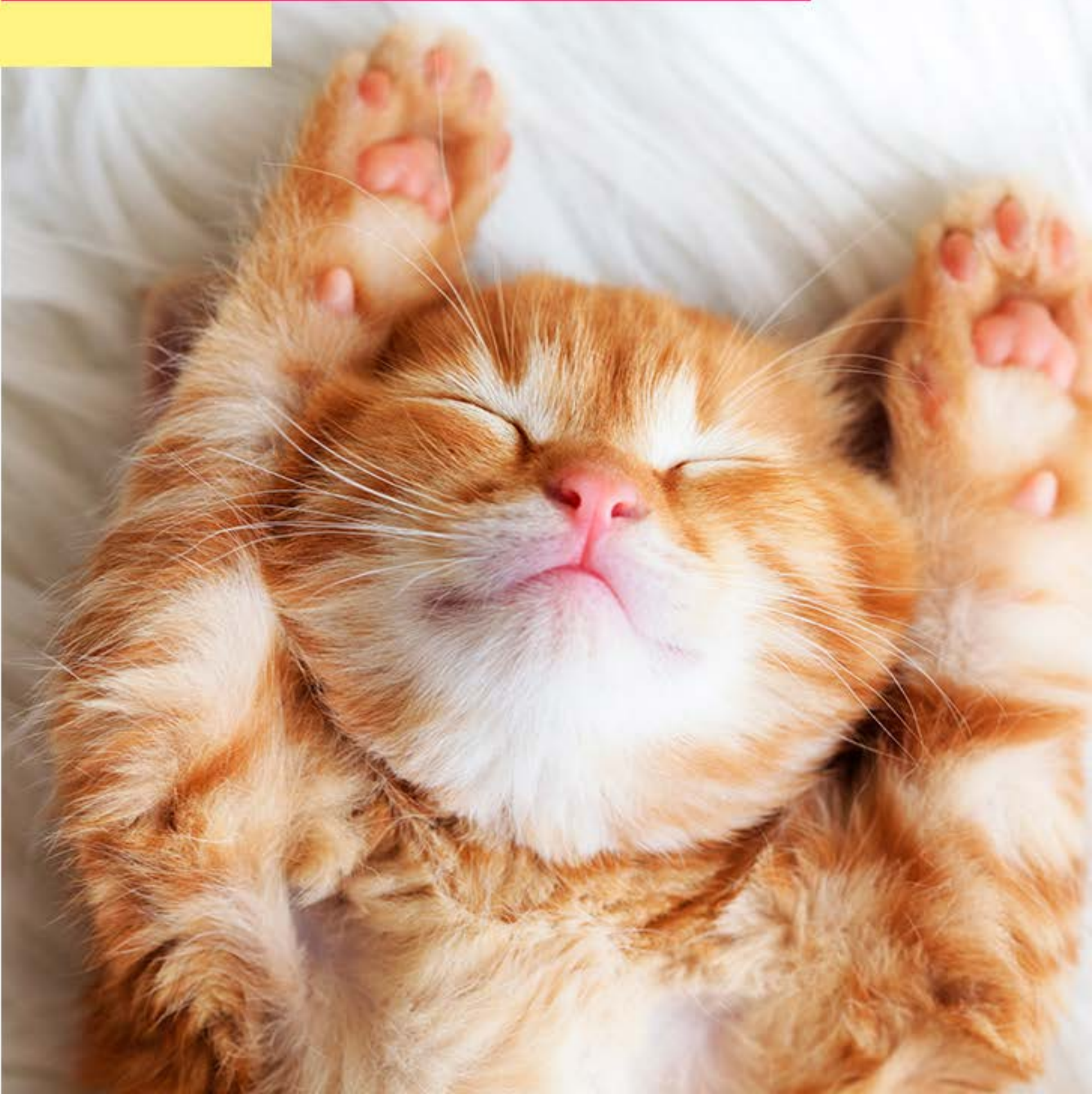
## Untables

Mayonesa de zanahoria  
Humus de aguacate  
Queso de mesa  
Crema de tofu

## Postres saludables

Carlota de piña  
Brownies  
Cocada

# Desayunos



# Tofu revuelto a la mexicana



Perfecta versión vegana del huevo revuelto, es facilísima de preparar y te sorprenderá el sabor y la textura que tiene.

## Ingredientes:

(Rinde para 2 porciones)

- 1/4 de pza. de cebolla o 1/2 taza de cebollín
- 2 jitomates
- 1 chile serrano (opcional)
- 1 bloque de tofu extra firme de 200 grs.
- 1/4 de cdita. de cúrcuma en polvo
- Sal
- Aceite

## Preparación:

Pica la cebolla, el chile y el jitomate en cubos chicos. Con la ayuda de un tenedor desmenuza el tofu (sin batirlo). En un sartén con un poco de aceite fríe la cebolla y los chiles, añade los jitomates y cocínalos por un minuto a fuego medio. Agrega el tofu revuelve para incorpora los ingredientes. Agrega la cúrcuma, **cocina por unos 5 minutos** más y sazona con sal al gusto. Puedes prepararlos con nopales, ejotes o champiñones.



# Pudín de coco con mango

## Ingredientes: (Rinde para 2 porciones)

---

- 2 tazas de leche de coco
- 2 cdas. de coco deshidratado
- 2 mangos
- 4 cdas. de chía

## Preparación:

---

Para dos personas en dos vasos separados vierte una taza de leche de coco en cada uno, una cucharada de coco, y una de chía por vaso, mezcla bien y refrigera 20 minutos (para que la chía se hidrate y haga el efecto gelatinoso) saca del refrigerador. Parte los mangos y con una cuchara raspa la pulpa y ponla encima y **¡disfruta!**

Esta receta es deliciosa, fácil de preparar y es un desayuno perfecto para esta época de calor, además al ser temporada de mango es muy barata.

# Wrap de vegatún con aguacate



¡Amamos los wrap, son prácticos y los puedes preparar en minutos! si extrañas el atún esta receta es perfecta para dejar de sentir la ausencia. ¡Créeme no notarás la diferencia y eso a los animales del océano les encanta!

## Ingredientes (Rinde para 2 porciones)

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1/4 de cebolla morada finamente picada
- 2 chiles serranos finamente picados
- 1/2 taza de **mayonesa vegana**
- 2 cdas. de jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto
- 4 piezas de tortillas de harina
- 4 hojas de lechuga italiana
- 1 aguacate en rebanadas
- Jitomates cherry para acompañar

## Preparación:

Para el vegatún en un recipiente mediano machaca los garbanzos con un tenedor y mezcla con la mayonesa, agrega la cebolla y el jugo de limón, salpimienta. Coloca sobre cada tortilla caliente una hoja de lechuga, vegatún, rebanadas de aguacate, enrolla y sirve. Corta sesgado y presenta. ¡**Acompaña con jitomates cherry** y salsa macha si eres amante del chile como yo!

## Nota:

La marca Hellmann's ha sacado su mayonesa vegana, ya puedes encontrarla en los supermercados de México



# Licuada antioxidante

## Ingredientes:

(Rinde para 2 porciones)

- 2 tazas de leche vegetal (coco, avena, almendra, arroz)
- 1 plátano maduro
- 4 fresas grandes o 6 chicas
- 1 taza de espinacas

## Preparación:

**Licúa** todos los ingredientes y disfruta.

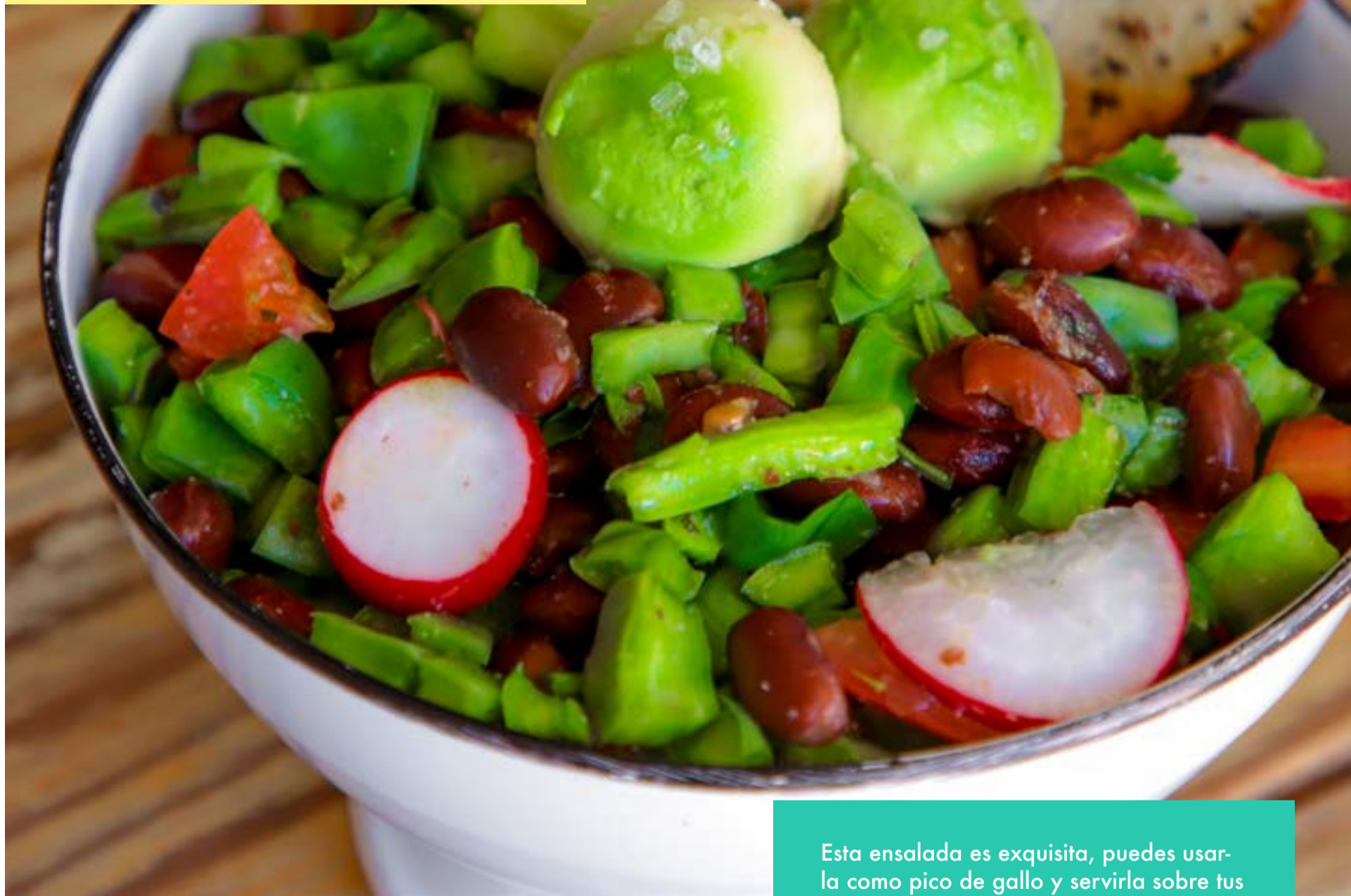
¡Deliciosa manera de comenzar el día! Los ingredientes de este licuado contienen propiedades antioxidantes lo cual además de delicioso lo hace perfecto!



# Sopas y ensaladas



# Ensalada de nopales



## Ingredientes (Rinde para 2 porciones)

- 5 nopales medianos
- 1 taza de frijoles negros cocidos
- 1 taza de jitomate picado
- 1 taza de cebolla morada picada
- 1/2 taza de jugo de limón
- 1 diente de ajo picado finamente
- 1/2 taza de cilantro o perejil picado
- Sal de mar y pimienta al gusto
- 2 cdas. de aceite de oliva
- Aguacate para acompañar
- Rábanos para acompañar

Esta ensalada es exquisita, puedes usarla como pico de gallo y servirla sobre tus tacos preferidos, realmente está pensada para ser un excelente refrigerio lleno de proteína, que te dará la vitalidad que requieres en el día.

## Preparación:

Hierva agua, cuece los nopales cortados con 1 cdita. de bicarbonato (para que queden verde intenso) cuece sólo por 10 minutos, retira, escurre y deja enfriar. En un recipiente **mezcla todos los ingredientes** y disfruta con rábanos y aguacate.

# Ensalada de ejotes



## Ingredientes: (Rinde para 2 porciones)

- 250 grs. de ejotes
- 4 cdas. de nuez picada
- 1 taza de **crema de semillas**
- 4 cdas. de arándanos
- 1 cdita. de bicarbonato

## Preparación:

Calienta 1 litro de agua hasta que hierva, corta tus ejotes en vainas medianas, agrega al agua el bicarbonato, baja el fuego y agrega los ejotes, **cocina por 7 minutos**, retira, escurre y deja enfriar y refrigéralos al menos media hora. Monta ejotes, crema, nuez y arándanos.

Deliciosa ensalada fácil de preparar y con grandes aportaciones nutricionales.

# Caldo de verduras con setas

## Ingredientes: (Rinde para 2 porciones)

- 500 grs. de setas deshebradas
- 500 grs. de un mix de tus vegetales favoritos picados (espinaca, calabaza, zanahoria, chícharos, coliflor, brócoli, pimientos, granos de elote, coliflor, etc)
- 2 litros de agua
- 2 ramas de cilantro
- 2 cdas. de consomé vegetal
- 1/4 de cebolla mediana picada
- 1 diente de ajo picado
- Aceite

## Preparación:

En una cacerola amplia, calienta un poco de aceite y fríe las setas, agrega un poco de consomé vegetal. Cuando ablanden retira del fuego y reserva. En la misma cacerola, saltea las verduras con un poco más de aceite, la cebolla y el ajo picado moviendo constantemente. Cuando cambien de color agrega el agua, las ramas de cilantro, baja el fuego y tapa, cuando hierva agrega las setas que reservaste. **Deja sazonar unos minutos** más, prueba, ajusta de sal y sirve.

Delicioso caldo para combatir el frío, para apapachar a la familia o simplemente para cumplir antojos.



# Ceviche de champiñones con crema de chipotle



¡Fresco y delicioso!  
Este ceviche es facilísimo  
de preparar y muy económico.

## Ingredientes: (Rinde para 4 porciones)

- 500 grs. de champiñones
- 5 tomates medianos
- 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
- **Crema vegana de chipotle**

## Preparación:

Corta en cubos los champiñones, pica finamente los tomates, el cilantro y la cebolla. En un recipiente **incorpora todos los ingredientes**, sirve en tostadas con aguacate en láminas y agrega **crema vegana de chipotle**.

# Macarrones verdes

## Ingredientes:

(Rinde para 2 porciones)

- 1 paquete de 200 grs. de codito #3
- 2 puños de espinacas baby
- 1 trozo pequeño de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cdita. de levadura nutricional (opcional)
- 1 cdita. de consomé vegetal en polvo
- 1/2 de taza de leche de coco o soya
- 2 cdas. de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cda. de vinagre blanco
- 1 taza de **queso de mesa vegano**

## Preparación:

Cuece la pasta de codito como lo indica el paquete, licúa las espinacas con la leche, la cebolla, el ajo, el consomé vegetal. Cuando todo esté integrado sin apagar la licuadora vierte lentamente el aceite, deja pasar 5 segundos y después vierte lentamente el vinagre. (esto le dará espesor)

**Calienta una cacerola amplia a fuego medio y vierte la mezcla**, mueve muy bien y cuando cambie de color agrega el codito cocido, mezcla, deja que reduzca un poco y sirve con queso de mesa vegano.



Esta sopa es exquisita, a los niños les encanta y además súper nutritiva.



*Platos fuertes*



# Milanesas de berenjena crujientes

¡Sencillamente espectaculares y crujientes!

## Ingredientes: (Rinde para 2 porciones)

- 2 berenjenas
- 500 ml de agua con 4 cdas. de sal
- 4 cdas. de polvo de linaza (linaza molida)
- ½ taza de agua caliente
- 1 taza de harina integral de trigo
- Ajo en polvo al gusto
- 2 tazas de pan molido
- Sal y pimienta al gusto

## Preparación:

Corta las berenjenas a lo largo por 1 cm de ancho (quedan como filetes). Sumérgelas en agua con sal por 10 minutos, escurre y seca con papel absorbente. Pásalas por la harina integral para quitarle el resto de humedad, y en un recipiente, mezcla el polvo de la linaza, el agua caliente, agrega la sal, el ajo en polvo y la pimienta mezclando todo muy bien. Prepara un plato con las dos tazas de pan molido, pasa tus milanesas enharinadas por la linaza, escurre y empaniza. Colocándolos en un refractario, y cuando termines de empanizar refrigera los filetes por 15 minutos. Fíelos con suficiente aceite, y escurre en papel absorbente. **¡Sirve con ensalada!**





# Medallones

## Ingredientes: (Rinde para 2 porciones)

- 1 taza de lentejas cocidas
- ¼ taza de salsa de soya
- 1 taza de hongos portobello en cuadritos
- 1 taza de pan molido
- ½ taza de harina integral de trigo
- Sal, pimienta, clavo, ajo en polvo al gusto
- 1 taza de cebolla picada

¡Esta versión de medallones se lleva con todo, puré de papa, ensalada o arroz!

## Preparación:

Licua las lentejas junto con la salsa de soya y todos los condimentos, en un recipiente pon el resto de los ingredientes y vierte la mezcla, amasa hasta obtener la consistencia maleable y sin tanta humedad, prueba. **Refrigera por 1 hora**, forma medallones con ayuda de un cortador de galletas, fríelos y sirve con lo que se te ocurra.

# Palomitas de coliflor

## Preparación:

Separa la coliflor en ramos pequeños, calienta el agua y cuando hierva pasa la coliflor separada al menos un minuto para que ablanden y escurre. En un molde coloca la linaza molida, el consomé vegetal, el comino y agrega agua hasta cubrirlos. Bate muy bien y reserva. En un recipiente amplio coloca el harina de arroz, agrega las coliflores en racimos y saltalas para que se espolvoreen de harina (este proceso hará que queden crocantes).

En un plato extendido coloca los corn flakes molidos. Una vez enharinados los racimos, pásalos por la linaza, quita el exceso y pasa por el pan, compacta para que se le pegue la mayor cantidad de pan y no se le desprendan, una vez que repitas el proceso con todos, refrigéralos al menos media hora. Calienta aceite suficiente en una cacerola pequeña y fríe de dos en dos cuando el aceite esté bien caliente. Retíralos cuando doren y pásalos por papel absorbente.

**¡Disfruta estas palomitas de coliflor con guacamole!**

## Ingredientes: (Rinde para 2 porciones)

- 1 coliflor mediana
- 1/2 litro de agua
- 3 cdas de linaza molida
- 1/2 taza de agua
- 5 cdas de harina de arroz
- 1 cda. de consomé vegetal
- 1 cdita. de comino en polvo
- 2 tazas de korn flakes molidos
- Aceite

Exquisitas, perfectas para reuniones familiares o sorprender a los amigos. Son fáciles, quedan súper crocantes y deliciosas.



# La mejor carne asada de soya

## Ingredientes: (Rinde para 6 personas)

---

- 500 grs. de soya texturizada
- 3/4 de taza de salsa de soya
- 2 cdas. de ajo en polvo
- 2 cdas. de pimienta molida
- 1 cdas. de clavo en polvo
- 1/2 taza de ajonjolí tostado
- Agua suficiente
- 1/2 taza de aceite vegetal
- 1 taza de cebolla picada

## Preparación:

---

Vierte la soya en un recipiente amplio, vierte un litro de agua hirviendo y deja remojando hasta que ablande. Escurre y lava en el chorro del agua sobre un colador hasta que el agua salga transparente. Exprime lo más que puedas.

En una cacerola o sartén muy amplio calienta el aceite y fríe la cebolla, cuando esté transparente agrega la soya y mezcla muy bien, deja que la mayor cantidad de agua se evapore, cuando ya casi no salga vapor, agrega la salsa de soya, y el resto de condimentos. Mueve constantemente para que se distribuya bien todo. prueba, ajusta de sabor a tu gusto y finalmente **agrega el ajonjolí tostado.**

Arma taquizas sin precedentes con esta receta.



# Menudo de hongos

## Ingredientes: (4 porciones)

- 8 chiles guajillo
- 3 chiles de árbol (opcional)
- 2 dientes de ajo
- 3 clavos de olor o 1 cdita. de clavo en polvo
- 1 cdita. de orégano
- 1 cdita. de comino en polvo
- 1/4 de pieza de cebolla mediana
- 4 cdas. de aceite
- 300 grs. de mezcla de hongos
- cortados en rodajas (setas, portobellos, champiñones) puedes usar solo uno de ellos o dos diferentes
- 2 jitomates
- 3 hojas de laurel
- 1 1/2 litros de agua
- 2 cdas. de consomé vegetal (Opcional)
- Sal y pimienta
- Cebolla picada, limón y orégano para acompañar



Delicioso menudo de hongos, para los que acostumbramos los fines de semana desayunar o almorzar antojitos, este es el típico en muchos estados y les he traído la mejor versión de todas.

## Procedimiento:

En medio litro de agua hierva los chiles guajillo y de árbol hasta que se ablanden, retira del fuego y deja enfriar un poco. Vierte en la licuadora los chiles junto con el agua de cocción y agrega, el ajo, la cebolla, los jitomates, el comino, el orégano, el clavo, el consomé vegetal y licúa hasta obtener una pasta.

En una cacerola amplia calienta el aceite y fríe los hongos con un poco de sal y un poco de orégano, solo 3 minutos moviendo constantemente. Pon un colador grande sobre la cacerola donde freíste los hongos y vierte la pasta y agrega poco a poco el resto del agua moviendo con una cuchara para dejar pasar el líquido.

Si lo requiere vierte una taza más y exprime muy bien con la cuchara y el colador la mezcla de chiles. Quita el colador, mueve e incorpora los ingredientes, prueba de sal. Agrega 3 hojas de laurel y deja cocinando 10 minutos a fuego bajo. **Sirve bien caliente** y agrega cebolla picada, oregano y limón al gusto.

## Nota:

Si no comes picante omite el chile de árbol y desvena los chiles guajillo.

# Sopes de plátano macho



¡Disfruta esta deliciosa y saludable manera de comer antojitos mexicanos! Si viven con niños esta receta es perfecta para elaborarla con ellos. disfrutarán mucho de participar en su preparación y al saborearla.

## Ingredientes: (Rinde para 3 porciones)

- 3 plátanos macho maduros
- 1 taza de harina de trigo o harina de avena
- 1 cdita. de sal
- 1 cdita. de polvos para hornear
- ¼ de champiñones picados
- 1 taza de cebolla finamente picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 taza de frijoles negros cocidos
- 1 chile serrano picado
- 1 ramita de epazote fresco / 2 cditas. de epazote deshidratado
- Aceite

## Preparación:

En un litro de agua pon a cocer los plátanos con todo y cáscara, una vez cocidos, déjalos enfriar, quita la cáscara y machácalos bien, agrega la harina, los polvos para hornear, y la sal, mezcla muy bien hasta obtener una masa. Deja reposar la masa 10 min. Arma tus sopes y fríelos en suficiente aceite y escúrrelos en papel absorbente.

Para el relleno, pon un poco de aceite en un sartén, una vez caliente agrega la taza de cebolla picada, el ajo picado y el chile. Cuando cambien de color agrega los champiñones, sazona con sal y agrega los frijoles cuando los champiñones estén cocidos, pica el epazote fresco y pónselo, revuelve, baja el fuego y cocina por 10 min. **Monta sobre los sopes y sirve.**

# *Untables*



# Mayonesa de zanahoria



Esta mayonesa también la podrás preparar para usarla en todo aquello a lo que le pones mayonesa convencional ¡créeme! le da un toque especial a todo.

## Ingredientes:

- 4 zanahorias grandes ralladas
- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 cdita. de cebolla en polvo
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1 cdita. de sal
- 1 cdita. de mostaza dijón (opcional)
- El jugo de 1 limón grande
- 1 taza de agua

## Preparación:

Calienta el agua y agrega la sal, cuando hierva ablanda la zanahoria 5 minutos, pasando este tiempo retira del fuego, escúrrelas y deja enfriar un poco, agrégalas en la licuadora junto con el resto de los ingredientes y licúa hasta obtener una consistencia tersa, puedes agregar un poco del agua de la cocción de las zanahorias (solo para facilitar la molienda)

Vacía la mezcla en un frasco de vidrio limpio y **refrigera al menos 1 hora antes de comerla.**



# Humus de aguacate

Esta receta es facilísima, deliciosa como botana, excelente acompañante para untar en un sandwich o en vegetales crudos como zanahorias, apios etc.

## Ingredientes:

---

- 2 tazas de garbanzos cocidos
- 1 aguacate grande maduro
- El jugo de 1 limón
- 6 cdas. de aceite de oliva
- Sal al gusto
- Agua

## Preparación:

---

En la licuadora coloca primero el aceite, después los demás ingredientes, comienza a moler intermitente para deshacer los pedazos más grandes, agrega un poco de agua, sin excederte, esto es sólo para ayudar a la licuadora a arrancar. Debe quedarte una **consistencia cremosa**. Si te cuesta trabajo, apaga y ayuda con un cubierto a desatorar las aspas y continúa moliendo.

Monta en un plato y agrega un poco de aceite de oliva, aguacate para decorar y ajonjolí negro.





# Queso de mesa

En México todos los antojitos tienen queso espolvoreado, prepara esta deliciosa alternativa sin ingredientes de origen animal, sin complicaciones y con sólo 3 ingredientes.

## Ingredientes:

---

- 1 tofu extra firme de 200 grs.
- 1 cda. de ajo en polvo
- 2 cdas. de levadura nutricional
- Sal al gusto

## Preparación:

---

Con un tenedor desmenuza el tofu sin batirlo, logrando grumos lo más parecidos al queso de mesa, agrega el ajo, la sal y la levadura nutricional y **mezcla bien**. Refréjalo por 1 hora antes de usarlo.

# Requesón de semillas

El sustituto perfecto para el queso untable que además es delicioso y muy económico. Recuerda que las semillas de girasol aportan grasas totalmente libres de colesterol, proteínas y Vitamina E.

## Ingredientes:

---

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

## Preparación:

---

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.



# Postres saludables



# Carlota de piña

## Ingredientes: (Rinde para 6 porciones)

- 2 paquetes de galletas tipo María
- 5 rebanadas de piña
- 1 barra de tofu suave de 200 grs.
- 2 tazas de leche de coco
- 1/2 taza de crema de coco (calahua)

## Preparación:

Licúa el tofu, la crema de coco, la taza de leche de coco y 3 rebanadas de piña, agrega la crema de coco en caso de querer más dulce. En un molde vierte una capa gruesa de mezcla en la leche de coco restante remoja las galletas una por una y pon una capa de galletas sobre la capa de mezcla, repite esto hasta acabar con la mezcla, cuando vayas por la mitad puedes poner mermelada de piña o trozos de piña picados. Usa la última **rebanada de piña para decorar** tu carlota y congela por 3 horas.

Un delicioso postre tradicional congelado, facilísimo de preparar y muy económico.



# Brownies



## Ingredientes: (Rinde para 4 - 6 porciones)

- 1 1/2 taza de frijoles negros cocidos
- 1/2 taza de avena (molida)
- 3/4 de taza de cocoa sin azúcar
- 1/4 de taza de aceite vegetal
- 1 cdita. de bicarbonato
- 1/2 taza de azúcar
- 1 Fruta de temporada para acompañar (durazno, fresa, uvas, plátanos, manzanas, etc.)
- Nuez picada para decorar
- Chocolate amargo derretido a baño maría para decorar

## Preparación:

Precalienta el horno a 180° en un molde vierte todos los ingredientes y mezcla muy bien, ve licuando por partes hasta obtener una pasta homogénea, engrasa el molde para horno y vierte la mezcla expandiendo muy bien, **hornea por 25 minutos**. Deja enfriar, corta en cuadros clásicos de brownie y disfruta solos o con fruta, nueces y chocolate derretido.

Deliciosos brownies con un ingrediente un poco inusual para un postre, pero créeme amarás el sabor y te sorprenderá la apariencia que tienen.



# Cocada

La cocada es un delicioso postre tradicional típico de Guerrero que te encantará. Una receta que rescata nuestras raíces culinarias en una versión compasiva con los animales.

## Ingredientes: (Rinde para 2 porciones)

### Para la base de la costra:

- 1 taza de nuez picada
- 9 ciruelas pasa sin hueso

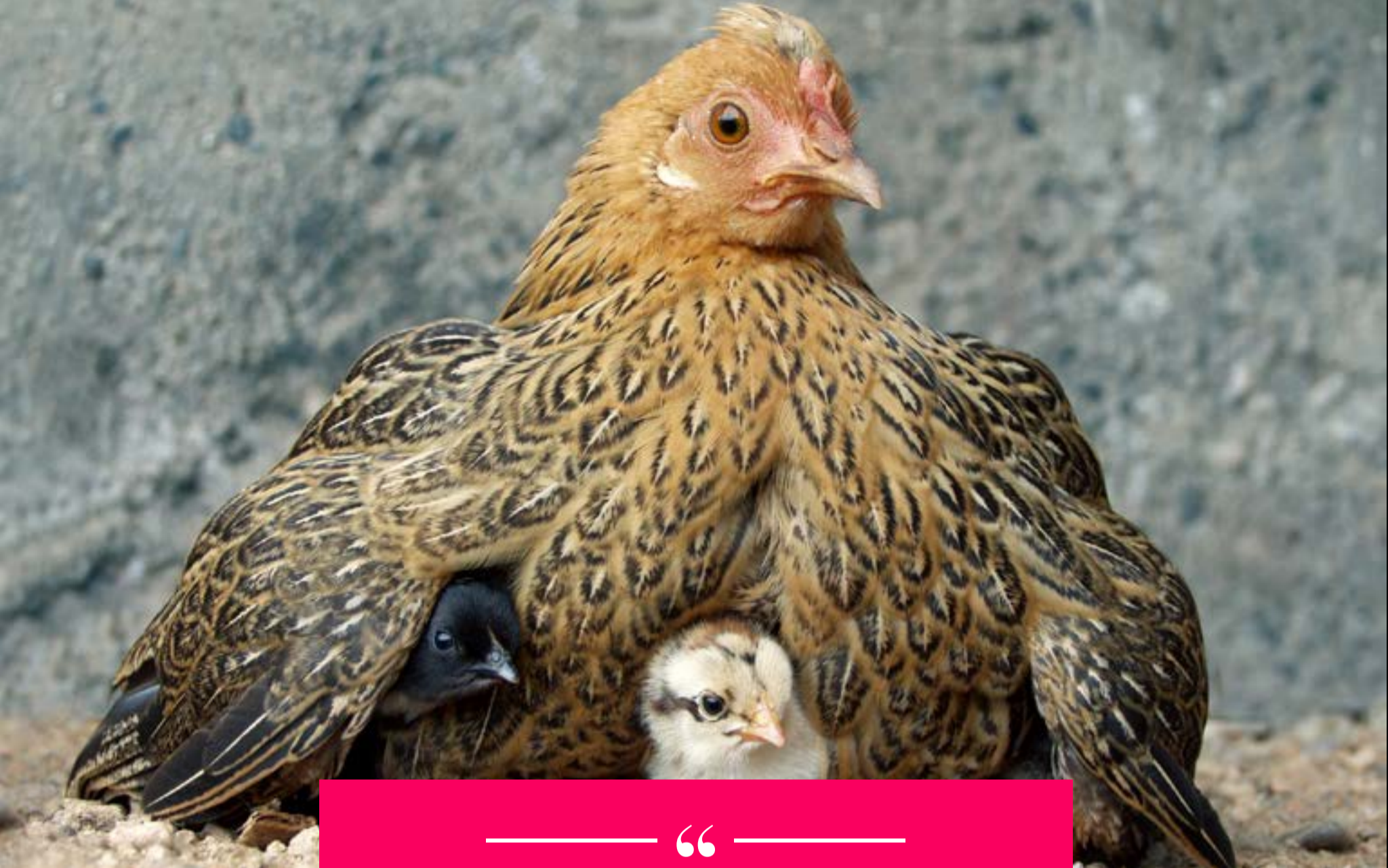
### Para la cocada:

- 1 taza de leche de coco
- 2 tazas de coco rallado
- 1 raja de canela
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 1/2 taza de coco tostado
- 2 cdas de aceite de coco

## Preparación:

En un procesador muele la nuez y la ciruela pasa hasta que tenga consistencia de masa. Hierva la taza de leche de coco con la raja de canela en una olla a fuego medio. Agrega el coco rallado y deja que se cocine hasta que el coco se ablande y se consuma la leche. Agrega el aceite de coco y mueve con una cuchara de madera constantemente para que no se pegue durante 10 minutos a fuego medio. Retira del fuego, deja que enfríe.

En un molde desmontable o de silicón compacta la masa de nuez con ciruela pasa hasta formar una base sólida. Vierte la mezcla de coco, expande por toda la superficie hasta cubrir completamente y congela por 2 horas, decora con coco tostado. Corta como si fuera un pay o monta una gran torre de esta deliciosa costra de cocada. Disfruta con leche fría de coco o un expresso.



“  
*No es un acto de bondad  
tratar a los animales con respeto.  
Es un acto de justicia*

”  
TOM REGAN

# IGUALDADanimal

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. ¿Estás interesado en el trabajo que hace Igualdad Animal?

[IgualdadAnimal.mx](http://IgualdadAnimal.mx)



[LoveVeg.mx](http://LoveVeg.mx)



Igualdad Animal México

Av. Chapultepec 223. Guadalajara, JAL, México. | +52 (33) 3826 4599 | [info@igualdadanimal.mx](mailto:info@igualdadanimal.mx)