

Sabores Argentinos

Clásicos a base de plantas
para **salvar a los cerdos**



UN PROYECTO DE
IGUALDADanimal

La Tradición También Puede Ser Compasiva

Argentina es sinónimo de mesa compartida, de encuentros largos, de fuego encendido y recetas que pasan de generación en generación.

Es el aroma de la parrilla, la picada que reúne, la pizza de los domingos y esos sabores intensos que forman parte de nuestra memoria colectiva. Esa misma cocina que tanto amamos tiene en sus manos un poder inmenso: el poder de salvar a los cerdos.

Este recetario nace desde el respeto profundo por la gastronomía argentina. No busca borrar tradiciones, sino demostrar que pueden evolucionar sin perder su esencia.

Aquí vas a encontrar versiones 100% a base de plantas de platillos emblemáticos como **la salchicha parrillera, la morcilla, el chorizo, la bondiola, el churrasco, la mortadela, el salame, la pizza y la clásica picada.**

Cada una de estas recetas prueba algo fundamental: la cocina argentina tiene todo el potencial para dejar a los cerdos fuera del plato y aun así seguir siendo profundamente argentina.

Cada vez más personas en todo el mundo están eligiendo este camino, y no es casualidad. **Hay razones claras y poderosas:**

Salud

Porque una alimentación basada en plantas puede ser **más ligera, nutritiva y amable con nuestro cuerpo.**

Medicambiente

Porque reducir el consumo de productos de origen animal es una de **las acciones más efectivas para cuidar el planeta que compartimos.**

Animales

Porque los cerdos son seres sensibles, inteligentes y capaces de sentir miedo, dolor y alegría, **y merecen vivir, no ser explotados.**

Economía

Una razón cada vez más relevante: alimentarnos a base de plantas **es más accesible, especialmente cuando usamos ingredientes básicos,** rendidores y fáciles de conseguir, como los que vas a encontrar en este recetario.



Los Cerdos Cuentan Contigo

Este no es solo un libro de recetas. Es una invitación a mirar el plato con otros ojos, **a cocinar con conciencia y con el corazón**. Respetar la vida de los animales te abre un camino de descubrimiento y asombro, cada receta te hará replantearte la forma en la que hemos visto a los animales y lo fácil y delicioso que es ayudarles.

Si alguna vez pensaste que cambiar era difícil, este recetario está acá para mostrarte que sí se puede: seguir disfrutando de los sabores de siempre, honrar la cultura gastronómica argentina y, **al mismo tiempo, elegir un camino que salva vidas**.

Porque cuando cambiamos lo que ponemos en el plato, también cambiamos el mundo.

Y hoy, **la cocina argentina puede ser parte de ese cambio**

¡Manos a la Cocina!

Para una alimentación compasiva, accesible y basada en los sabores que más queremos.



Con Carino,
Katya

Índice:

- 4 *Salchicha Parrillera*
- 7 *Morcilla*
- 10 *Salame*
- 13 *Pizza*
- 16 *Chorizo Parrillero*
- 19 *Churrasco*
- 22 *Bondiola a
la Mostaza*
- 25 *Salchicha tipo
Frankfurt*
- 28 *Panchos*
- 30 *Mortadela*
- 33 *Bondiola Seca*
- 36 *Picada Vegana*

4 PORCIONES | 40 MINUTOS

Salchicha Parrillera



Ingredientes:

- 1 taza de garbanzos cocidos o alubias blancas
- ¼ taza de arroz cocido
- 1 taza de agua
- 1 cda. de pimienta blanca
- 1 cda. de sal
- 1 cdita. de nuez moscada molida
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de pimentón ahumado
- 2 cdas. de harina de trigo
- ¼ taza de maicena
- 3 cdas. de harina de gluten
- ¼ taza de cebolla bien picadita
- ¼ taza de perejil picado fino
- 4 a 5 hojas de papel de arroz
- Aceite, cantidad necesaria

Todo el sabor del

**asado,
con una**
vuelta consciente
que cuida
a los animales.

Preparación:

Colocá en la licuadora los garbanzos o alubias, el arroz cocido, el agua, todos los condimentos y un chorrito de aceite. Licuá bien hasta obtener una pasta lisa y homogénea, sin grumos.

En un bol amplio mezclá la harina de gluten, la maicena y la harina de trigo. Volcá la preparación de la licuadora y amasá hasta que todo se integre.

Sumá la cebolla y el perejil picados bien finitos y volvés a amasar para que queden bien distribuidos en la mezcla.

Dejá reposar la masa durante unos 20 minutos para que tome cuerpo. Mientras tanto, prepará una superficie limpia y apenas aceitada. Hidratá las hojas de papel de arroz de a una y colocalas superpuestas formando una tira larga, usando entre cuatro y cinco hojas, según el tamaño que quieras darle a la salchicha.

El papel de arroz es delicado, así que manejaló con cuidado. Distribuí la masa a lo largo y enrollá suavemente hasta darle forma de salchicha. Luego torcela con cuidado y sujetá los extremos con palillos de brochette. Engrasá apenas la superficie.

Para cocinarla, calentá una sartén con un poco de aceite y, con cuidado, colocá la salchicha. Cociná a fuego medio-bajo, girándola para que se dore de manera pareja, sin que se queme y dándole el tiempo necesario para que quede bien cocida.

Es importante dejarla enfriar por completo antes de cortarla, así mantiene mejor la forma y la textura. Una vez fría, disfrutala como más te guste.

4 PORCIONES | 90 MINUTOS

Morcilla

Ingredientes:

- 1 taza de porotos negros cocidos
- 1 taza de agua o caldo de cocción de los frijoles
- ½ taza de arroz cocido
- ¼ taza de grasa vegetal o aceite de coco desodorizado
- ½ taza de harina de gluten
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 1 cda. de pimentón dulce
- 1 cda. de sal (o a gusto)
- 1 cda. de pimienta blanca
- ½ cda. de nuez moscada molida
- ½ cda. de clavo molido
- 1 portobello grande picado bien fino
- ½ cebolla picada finamente
- 2 cdas. de nuez picada (opcional)
- 3 cdas. de pan rallado
- 2 cdas. de maicena

“**Todo el carácter de la parrilla, transformado en una opción consciente.**”

Preparación:

Colocá en la licuadora los porotos negros cocidos, el agua o el caldo de cocción, todos los condimentos y la maicena. Licuá hasta obtener una mezcla bien lisa y reservá.

En una sartén calentá la grasa vegetal o el aceite de coco y salteá la cebolla picada hasta que esté transparente. Retírala del fuego y reservá junto con la grasa de cocción.

En un bol grande volcá la mezcla licuada, agregá la cebolla salteada con toda su grasa, el portobello picado bien fino, el arroz cocido, el pan rallado y, si usás, la nuez picada.

Mezclá bien hasta integrar todo. Sumá la harina de gluten y amasá hasta lograr una masa firme y bien compacta. Dejá reposar unos diez minutos para que tome cuerpo.

Una vez lista, envolvé la masa bien apretada en film para que quede lo más compacta posible. Podés formar una morcilla grande y después dividirla con una hilaza, o armar piezas individuales, según cómo la quieras servir.

Prepará una olla con aproximadamente un litro de agua, colocá una rejilla o vaporera y cociná las morcillas al vapor durante una hora, a fuego medio-bajo. Pasado ese tiempo, retíralas y dejalas enfriar por completo.

Luego llevalas a la heladera por al menos cinco horas; este reposo es clave para que tomen buena textura y no se desarmen.

Una vez bien frías, ya están listas para disfrutar sobre pan o en un morcipán bien argentino, sin crueldad y con todo el sabor.

400 GRAMOS | 120 MINUTOS

Salame

Ingredientes:

- 1 taza de garbanzos cocidos o alubias blancas
- ½ taza de arroz cocido
- 1 taza de agua
- 1 cda. de pimienta blanca
- 1 cda. de sal
- 1 cda. de nuez moscada molida
- ½ cda. de orégano seco
- 1 cda. de ajo en polvo
- 2 cdas. de pimentón dulce o ahumado
- 1 taza de harina de gluten
- 2 cdas. de aceite de coco desodorizado o grasa vegetal

Clásico de
picada, intenso
y ahora 100%
a base de
plantas.

Preparación:

Colocá en la licuadora los garbanzos o alubias, el arroz cocido, el agua, todos los condimentos y el aceite de coco o la grasa vegetal. Licuá bien hasta lograr una pasta lisa y bien integrada.

En un bol poné la harina de gluten, volcá la preparación de la licuadora y amasá hasta que se forme una masa firme, elástica y bastante compacta.

Una vez lista, envuélvela bien apretada en film para que quede lo más compacta posible. Podés hacer un salame grande o dividir la masa en dos y atarlos con hilo, dándoles la forma clásica.

Prepará una olla con aproximadamente un litro de agua, colocá una rejilla o vaporera y cociná al vapor durante unas dos horas, a fuego medio-bajo.

Pasado ese tiempo, retíralo y dejalo enfriar por completo. Luego lleválo a la heladera por al menos cinco horas; este paso es clave para que al momento de cortarlo no se desarme y puedas lograr buenas rodajas.

Después de ese reposo, ya tenés un salame vegetal, listo para disfrutarlo donde más te guste: en una picada, en un sándwich o acompañado de pan.

2-4 PORCIONES | 90 MINUTOS

Pizza


Ingredientes:

PARA LA MASA

- 1 ½ tazas de harina de trigo
- 1 ½ cdas. de levadura seca
- 1 cda. de azúcar
- ½ cdita. de sal
- 3 cdas. de aceite de oliva
- ¾ taza + 1 cda. de agua tibia
- ½ cda. de orégano seco

PARA LA SALSA

- 1 taza de puré de tomate
- 1 diente de ajo picado bien finito
- 1 cda. de aceite de oliva virgen extra
- 1 cdita. de orégano seco
- Hojas de albahaca fresca (opcional)
- Sal y pimienta a gusto



La de siempre
para compartir,
pero con una
elección
que salva.

Preparación:

En un bol chico disolvé la levadura junto con el azúcar en el agua tibia y dejala reposar unos minutos hasta que se active y aparezca una espuma en la superficie. Este paso es clave para lograr una masa liviana y bien aireada.

Mientras tanto, en un bol grande mezclá la harina, la sal y el orégano. Sumá el aceite de oliva y, de a poco, incorporá la mezcla de levadura. Integrá todo hasta formar una masa suave y pareja, y amasá durante varios minutos hasta que esté elástica y ya no se pegue a las manos.

Tapá el bol con un repasador limpio y dejá reposar la masa en un lugar tibio hasta que duplique su tamaño. Ese tiempo de levado le va a dar una textura más esponjosa y liviana.

Para la salsa, calentá el aceite de oliva en una sartén y salteá el ajo picado a fuego medio, apenas hasta que largue su aroma, cuidando que no se queme.

Agregá el puré de tomate, el orégano, la sal, la pimienta y la pizca de azúcar. Cociná a fuego bajo, revolviendo de vez en cuando, hasta que la salsa se espese un poco y los sabores se integren. Si te gusta, podés sumar unas hojas de albahaca fresca al final.

Cuando la masa ya haya levado, desgasificala suavemente y estírala sobre una pizzera o una superficie enharinada.

Cubrila con la salsa, agregá **queso tipo mozzarella vegano** y rodajas de salame vegano. Terminá con aceitunas o alcaparras y llevá al horno hasta que la masa esté dorada y el queso bien fundido. Sacala, cortá y disfrutá de una pizza con propósito.

4 PORCIONES | 90 MINUTOS

Chorizo Parrillero



Ingredientes:

- 400 g de tofu extra firme
- ½ taza de harina de gluten
- 2 cdas. de grasa vegetal
- ½ cda. de sal
- ½ cda. de pimentón dulce
- ½ cda. de pimentón picante
- ½ cda. de ají molido
- ½ cda. de comino molido
- ½ cda. de orégano seco
- 1 cdita. de nuez moscada molida
- 2 dientes de ajo picados

“Ideal para el choripán, con el gusto tradicional y sin crueldad.”

Preparación:

Colocá el tofu en un bol grande y desmenuzalo con las manos hasta que quede bien deshecho, sin bloques grandes.

Sumá todos los condimentos, el ajo picado y la grasa vegetal, y amasá un poco para que se integren bien los sabores.

Agregá la harina de gluten y seguí amasando hasta lograr una masa pareja, firme y bien condimentada.

Una vez lista, envolvé la masa bien apretada en film para que quede lo más compacta posible.

Podés armar un chorizo grande y después dividirlo con una hilaza, o directamente hacer piezas individuales, según cómo lo quieras usar.

Prepará una olla con aproximadamente un litro de agua, colocá una rejilla o vaporera y cociná los chorizos al vapor durante una hora, a fuego medio-bajo. Pasado ese tiempo, retíralos y dejalos enfriar por completo.

Luego lleválos a la heladera por al menos cinco horas; este reposo es clave para que tomen buena textura y no se desarmen.

Cuando ya estén bien fríos, quitá el film y dorálos en una sartén con un poco de aceite hasta que queden bien crocantes por fuera.

Son ideales para armar choripanes bien argentinos, con chimichurri o criolla, y disfrutar sin dejar a nadie afuera.

4 PORCIONES | 90 MINUTOS

Churrasco con Salsa Criolla



Ingredientes:

PARA EL CHURRASCO

- 10 piezas de soja texturizada en trozos grandes
- ½ taza de salsa de soja
- 1 cda. de azúcar
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 1 cda. de pimienta blanca
- Agua, cantidad necesaria
- Aceite
- Sal a gusto

PARA LA SALSA CRIOLLA

- 2 tomates picados
- ½ cebolla picada
- ¼ taza de perejil fresco picado
- 2 cdas. de aceite de oliva extra virgen
- 2 cdas. de vinagre de vino tinto
- 1 cdta. de ajo picado
- ½ cdta. de orégano seco
- ¼ cdta. de pimienta

“
Textura
y sabor bien
logrados para
disfrutar y
compartir.”

Preparación:

Poné a calentar una olla grande con abundante agua y agregá una cucharada de sal.

Cuando hierva, incorporá las piezas de soja texturizada y cocinalas hasta que estén bien blandas.

Retíralas del fuego, escurrilas y dejalas enfriar por completo.

Una vez frías, exprimí cada pieza con las manos para sacarles bien el exceso de agua; este paso es clave para que después tomen mejor sabor.

Calentá un buen chorro de aceite en una sartén amplia y, cuando esté caliente, dorá las piezas de soja durante unos cinco minutos de cada lado, hasta que queden bien selladas y doradas.

En un bol mezclá la salsa de soja con media taza de agua, el azúcar y todos los condimentos. Volcá esta mezcla sobre la soja ya dorada, bajá el fuego y cociná hasta que el líquido se reduzca y se pegue bien a las piezas.

Una vez listo, cortá el churrasco en tiras y acomodaló en una tabla o en un plato grande para compartir. Para terminar, mezclá todos los ingredientes de la salsa criolla y servila por encima.

Es un plato ideal para poner al centro de la mesa, compartir y disfrutar sin dañar a los animales.

2 PORCIONES | 40 MINUTOS

Bondiola a la Mostaza



Ingredientes:

- 4 piezas de soja texturizada en trozos grandes
- Pimienta blanca, a gusto
- ½ cda. de sal
- 1 cebolla chica picada
- 2 cdas. de margarina sin lácteos
- 2 dientes de ajo picados
- ¼ taza de vino blanco o caldo de verduras
- ½ taza de **crema de garbanzo**
- 2 cdas. de mostaza
- 1 cda. de azúcar mascabado



“Cremosa,
reconfortante
y llena de sabor,
con una
mirada más
compasiva.”

Preparación:

Poné a hervir una olla grande con abundante agua y agregá una cucharada de sal.

Cuando rompa hervor, incorporá las piezas de soja texturizada y cocinalas hasta que estén bien blandas. Retíralas del fuego, escurrilas y dejalas enfriar por completo.

Una vez frías, exprimí cada pieza con las manos para quitarles bien el exceso de agua; esto va a ayudar a que absorban mejor los sabores después.

Calentá un buen chorro de aceite en una sartén amplia y dorá las piezas de soja unos cinco minutos de cada lado, hasta que queden bien selladas.

Condimentalas con sal y pimienta blanca, retíralas del fuego y reservá. En la misma sartén, sumá la margarina y salteá la cebolla junto con el ajo hasta que el caldo de verduras y dejá que se evapore un poco.

Incorporá la **crema de garbanzo**, la mostaza y el azúcar mascabado, mezclá bien y cociná a fuego medio hasta que la salsa se espese apenas y quede bien cremosa.

Para servir, colocá dos piezas de soja en cada plato y bañalas con la salsa de mostaza bien caliente.

Acompañá con un buen puré de papas y disfrutá de este clásico argentino reconfortante.

4 PORCIONES | 40 MINUTOS

Salchicha Tipo Frankfurt

Ingredientes:

- 1 taza de arroz cocido
- ½ taza de agua
- 4 cdas. de maicena
- ½ taza de harina de gluten
- ½ cda. de sal
- 1 cdita. de vinagre blanco
- 1 cda. de pimentón ahumado
- 1 cda. de humo líquido

Perfecta para
panchos,
simple, rica y
hecha con
ingredientes
vegetales.

Preparación:

Colocá en la licuadora el arroz cocido, el agua, la maicena, la sal, el vinagre, el pimentón ahumado y el humo líquido.

Licuá todo hasta obtener una preparación bien lisa y sin grumos. En un bol poné la harina de gluten y volcá la mezcla de la licuadora. Amasá durante unos cinco minutos, hasta lograr una masa pareja y elástica, y dejala reposar unos diez minutos para que tome cuerpo.

Una vez reposada, envolvé la masa bien apretada en film para que quede lo más compacta posible. Podés hacer una salchicha grande y después dividirla con una hilaza, o armar piezas individuales, según prefieras.

Prepará una olla con aproximadamente un litro de agua, colocá una rejilla o vaporera y cociná las salchichas al vapor durante una hora, a fuego medio-bajo. Pasado ese tiempo, retíralas y dejalas enfriar por completo.

Luego llevalas a la heladera por al menos cinco horas; este paso es clave para que tomen buena consistencia.

Cuando estén bien frías, quitá el film y dorálas en una sartén con un poco de aceite hasta que queden bien doradas por fuera.

Son perfectas para armar panchos clásicos.

4 PORCIONES | 15 MINUTOS

Súper Panchos



Ingredientes:

- 4 panes para pancho
- 4 salchichas tipo Frankfurt veganas
- 1 cebolla morada mediana
- 1 pimiento rojo picado a gusto
- ¼ taza de salame vegano picado
- 1 cda. de azúcar
- 1 pizca de sal
- 2 cdas. de salsa de soja
- 4 cdas. de aceite
- **Mayonesa vegana**

Un clásico
callejero llevado a
otro nivel, sin
ingredientes
de origen
animal.



Preparación:

Calentá el aceite en una sartén amplia y agregá la cebolla cortada en pluma junto con el azúcar.

Cociná a fuego medio, revolviendo de vez en cuando, hasta que la cebolla esté bien caramelizada.

Sumá el salame vegano picado y dejá que se dore unos minutos más, moviendo constantemente para que no se queme.

Agregá el pimiento rojo picado, mezclá bien y volcá la salsa de soja.

Probá y, si hace falta, ajustá con apenas una pizca de sal. Retirá del fuego y reservá.

En la misma sartén, aprovechando los sabores que quedaron, dorá las salchichas por todos sus lados hasta que estén bien calentitas y doradas.

Calentá los panes, untalos con **mayonesa vegana** colocá las salchichas. Terminá agregando por encima el topping de cebolla caramelizada con salame y pimiento.

Si te gusta bien cargado, sumá un poco más de mayonesa o el aderezo vegano que prefieras.

Un clásico de cancha y esquina, llevado a otro nivel, 100% a base de plantas.

500 GRAMOS APROX. | 120 MINUTOS

Mortadela

Ingredientes:

- 1 taza de garbanzos cocidos o alubias blancas
- 1 taza de agua
- ½ taza de harina de gluten
- ½ taza de maicena
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de pimienta blanca
- 1 cda. de cebolla en polvo
- ½ cda. de pimentón ahumado
- 1 cda. de sal
- 2 cdas. de humo líquido
- 1 trocito chico de remolacha (para dar el tono rosado)
- 1 taza de aceitunas en rodajas
- ¼ taza de almendras peladas y picadas bien finas

Infaltable
de la picada,
suave, sabrosa
y libre de
crueldad.

Preparación:

Colocá en la licuadora los garbanzos cocidos, el agua, el humo líquido, todos los condimentos, la sal y el trocito de remolacha.

Licuá bien hasta obtener una preparación lisa y pareja. Volcá esta mezcla en un bol y agregá las aceitunas en rodajas y las almendras picadas, mezclando suavemente para distribuir las de manera uniforme.

Sumá la harina de gluten y la maicena, e integrá todo hasta lograr una mezcla espesa y bien compacta.

En esta receta es importante usar un recipiente que te ayude a darle forma a la mortadela; puede ser un refractario o molde alargado. Volcá la preparación, emparejá la superficie y tapá bien con film.

Prepará una olla con aproximadamente un litro de agua, colocá una rejilla o vaporera y cociná la mortadela al vapor durante una hora y media, a fuego medio-bajo.

Pasado ese tiempo, retirala y dejala enfriar por completo. Luego llevála a la heladera por al menos cinco horas; este reposo es clave para que tome buena consistencia y puedas cortarla en rebanadas prolijas.

Ideal para una picada, en sándwiches o simplemente con pan fresco.

500 GRAMOS APROX. | 120 MINUTOS

Bondiola Seca



Ingredientes:

- 1 taza de alubias blancas
- 1 taza de agua
- 1 taza de harina de gluten
- ¼ taza de maicena
- 1 cda. de ajo en polvo
- ½ cda. de nuez moscada molida
- 1 cda. de pimienta blanca
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 1 cda. de sal
- 2 cdas. de vinagre blanco
- 2 cdas. de grasa vegetal
- ½ remolacha chica picada

**Tradición
reinventada,
ideal para
compartir y
sorprender.**

Preparación:

La clave de esta receta está en trabajar la masa en dos partes, una oscura y una clara, para lograr ese efecto marmolado tan característico de la bondiola seca.

Para la parte oscura, colocá en la licuadora media taza de alubias, media taza de agua, la mitad de los condimentos, la mitad de la sal, la mitad de la grasa vegetal y la remolacha. Licuá hasta obtener una mezcla bien lisa y reservá.

Para la parte clara, licuá el resto de las alubias y del agua junto con los condimentos, la sal, la grasa y el vinagre restantes, pero sin agregar remolacha.

Volcá cada mezcla en recipientes separados y agregá a cada una la mitad de la harina de gluten y de la maicena.

Amasá por separado hasta lograr masas firmes, bien rígidas algo difíciles de manipular, eso es lo que buscamos en esta receta.

Sobre una tabla, cortá ambas masas en trozos pequeños y luego unilas en una sola, mezclándolas suavemente para que se entrelacen sin perder del todo los colores.

Te va a quedar una masa con efecto marmolado, como un mosaico. Una vez unida, envuélvela bien apretada en film para que quede lo más compacta posible.

Podés formar una pieza grande o dividirla en dos y atarlas con hilo, dándoles la forma clásica.

Prepará una olla con aproximadamente un litro de agua, colocá una rejilla o vaporera y cociná la bondiola al vapor durante una hora y media, a fuego medio-bajo.

Pasado ese tiempo, retirala y dejala enfriar por completo. Luego llevála a la heladera por al menos cinco horas; este reposo es clave para que tome buena consistencia y puedas cortarla en rebanadas prolijas.

Ideal para una picada, en sándwiches o acompañada de un buen pan. Pero sobre todo ideal para compartir.

4 PORCIONES | 15 MINUTOS

Picada Vegana



Ingredientes:

- Mortadela vegana
- Salame vegano en rodajas
- Bondiola seca vegana
- Morcilla vegana
- Aceitunas
- Quesos veganos

Preparación:

Cortá todos los fiambres vegetales en rebanadas prolijas y acomodalos sobre una buena tabla, combinando colores y texturas para que quede bien tentadora.

Sumá las aceitunas y los quesos veganos, jugando con los tamaños y las formas para darle movimiento a la presentación. La idea es armar una picada generosa, de esas que invitan a quedarse charlando alrededor de la mesa.

A partir de esta base, dejá volar tu creatividad. Podés sumar variantes con perejil fresco, especias como orégano o pimentón, y frutos secos como almendras o nueces para aportar crocante y más sabor. No hay reglas fijas: cada tabla puede ser distinta.

Esta picada es una forma simple y poderosa de compartir, demostrar que la tradición también puede ser vegetal y ofrecer alternativas libres de crueldad a familiares y amigos.

Porque muchas veces, el cambio empieza así: alrededor de una mesa, con buena comida y un mensaje que llega sin necesidad de palabras.



*La Cocina Argentina
Tiene el Potencial
de Salvar
a los Animales*



UN PROYECTO DE
IGUALDADanimal

Samantha Fisher

Love Veg es un programa de **IGUALDAD ANIMAL**, una organización internacional, actualmente presente en México, España, Estados Unidos, Alemania, India, Italia, Reino Unido y Brasil que trabaja con la sociedad, los gobiernos y las empresas para acabar con la crueldad hacia los animales en granjas.