

MÁS LEGUMBRES VOL. 2

Recetas para Salvar a los Animales



UN PROYECTO DE
IGUALDADanimal

Gracias por Descargar Este Recetario

La mejor manera de salvar animales está en una decisión sencilla y poderosa que podemos tomar todos los días: elegir no incluirlos en nuestros platos, cada comida es una oportunidad para cuidar la vida, el planeta y nuestra propia salud.

Las legumbres son una de las herramientas más valiosas para lograrlo, son económicas, accesibles, deliciosas y, además, mucho más saludables que los productos de origen animal, con ellas podemos crear platillos llenos de sabor, tradición y nutrición, sin necesidad de causar sufrimiento.

Cuando elegimos frijoles, lentejas, garbanzos o habas, estamos haciendo mucho más que cocinar: estamos reduciendo nuestra huella ambiental, fortaleciendo nuestro cuerpo y, sobre todo, ayudando directamente a los animales.

Este recetario está pensado para demostrarte que comer a base de plantas es fácil, práctico y profundamente reconfortante, son recetas sencillas, cotidianas y llenas de amor, ideales para dar tus primeros pasos o seguir avanzando en una alimentación más consciente.

Con Cariño,
Katya



Índice:

3	Humus de Habas
6	Paté de Chicharos
9	Sopa de Habas
12	Mix Para no Huevo
15	Burrito de no Huevo
18	Crema y Queso de Frijol de Soya
21	Falafel de Chicharos
24	Garbanzos Poblanos
27	Albóndigas de Tofu al Chipotle
30	Tacos de Chorizo de Lentejas
33	Arrachera de Lentejas
37	Sopes de Garbanzo Estilo Chicharrón Prensado
40	Tacos de Lengua de Soya en Salsa con Nopales
43	Pay de Limón con Jalea Vegano
46	Bisquets de Chocolate y Lentejas

2 PORCIONES | 20 MINUTOS

Hummus de Habas



Ingredientes:

- 2 tazas de habas deshidratadas
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 1 cdita. de comino
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1 cdita. de sal
- El jugo de 1 limón
- Agua



Preparación:

Remoja las habas al menos 4 horas antes, cuécelas en medio litro de agua ya hirviendo por 30 minutos, si requieres más agua agrega pero caliente, baja el fuego para que terminen de cocerse y se evapore el agua, deben de estar muy blanditas casi deshechas.

Escurrelas y licúa con el resto de ingredientes, puedes agregar un poco de agua para facilitar la molienda, pero procura no excederte ya que debe quedar una mezcla tersa y espesa.

Licúa hasta lograr la consistencia y listo. Disfruta al momento o puedes almacenarlo en un refractario de vidrio y refrigerarlo hasta por 4 días.

**Una variación
de una legumbre
en un platillo tradicional,
cremoso, delicioso y
naturalmente
proteico, ideal para una
entrada, untar o
acompañar.**

2 PORCIONES | 30 MINUTOS

Paté de Chicharo



Ingredientes:

- 2 tazas de chícharos deshidratados
- 1 diente de ajo picado
- 1 taza de aceite de oliva
- 1 cda. de levadura nutricional
- ½ taza de agua tibia
- Sal al gusto
- ½ taza de chicharos frescos y cocidos para decorar (opcional)



Preparación:

Remoja los chícharos 12 horas, cuécelos con 4 tazas de agua hasta que estén blandos.

Escurre y licúa con todos los ingredientes hasta obtener una pasta.

Vierte en un refractario, compacta y desmolda para agregar chícharos encima como decoración, ideal para poner en el centro de la mesa y compartir.

Disfruta en pan o galletas.

Tip: Licuar los chícharos es más fácil si están recién cocidos.

**Suave, fresco
y ligero, perfecto para
tostadas, panes o
botanas rápidas,
demostrando
que lo sencillo
también puede ser nutritivo.**

4 PORCIONES | 30 MINUTOS

Sopa de Habas



Ingredientes:

- 500 g. de habas deshidratadas
- 1 diente de ajo
- ½ cebolla
- 2 cdas. de aceite de oliva
- Sal al gusto
- 1 cda. de consomé vegetal



Preparación:

Pon a remojar las habas durante 8 horas. Cuécelas con 2 tazas de agua a fuego medio, si el agua se evapora agrega más pero no mucha.

Cuando estén cocidas licúa con una taza de agua, la cebolla, ajo y consomé.

En un sartén agrega 2 cdas. de aceite de oliva, cuando esté caliente vierte la mezcla.

Agrega 2 tazas de agua y sazona con sal, moviendo constantemente. Cocina 10 minutos más y ¡Sirve!

Reconfortante
y casera, una receta que
abrazas con su
calidez y aporta
energía gracias
a su alto contenido
de proteína vegetal.

400 G | 10 MINUTOS

Mix Para No Huevo Instantáneo

Ingredientes:

- 2 tazas de harina de garbanzo
- 2 tazas de harina de quinoa
- 2 cdas. de cúrcuma
- 1 cda. de sal
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 1 cda. de ajo en polvo



Preparación:

En un recipiente mezcla todos los ingredientes hasta que estén completamente integrados, vacía el mix en un recipiente hermético y estará listo para cuando lo desees.

En este caso la medida de agua es la misma que de mix, para una porción individual agrega en un plato hondo $\frac{1}{4}$ de taza del mix + $\frac{1}{4}$ de taza de agua.

Bate muy bien cómo si fuera huevo. En este punto puedes agregar elementos como jitomate, cebolla, chiles verdes, champiñones, espinacas.

Calienta 1 cda. de aceite en un sartén de preferencia antiadherente y vierte la mezcla, deja que se expanda por el sartén y a los dos minutos voltea.

En este punto trocea sin batir, hasta formar trozos parecidos al huevo, cocina hasta que ya no haya humedad y sirve.

Para preparar no huevo revuelto como el de la imagen yo agregué 1 cda. de jitomate picado y 1 cda. de cebolla picada.

Una preparación práctica y versátil que sustituye al huevo en múltiples recetas, facilitando la cocina diaria a base de plantas.

1 PORCION | 15 MINUTOS

Burrito de No Huevo



Ingredientes:

- ¼ de taza de mix para no huevo instantáneo
- ¼ de agua
- 2 hojas de espinaca picadas
- 1 cda. de cebolla picada
- 4 rodajas de jitomate
- 1 tortilla de harina grande
- Aceite



Preparación:

Mezcla el mix para no huevo instantáneo con el agua y bate vigorosamente hasta que no queden grumos, agrega las espinacas y la cebolla picados.

Calienta una o dos cucharadas de aceite vegetal en un sartén mediano y, cuando esté bien caliente, vierte la mezcla procurando que se extienda por toda la superficie, como si estuvieras haciendo una crepa.

Baja el fuego y agrega las rodajas de jitomate. Deja que se cocine hasta que la base esté firme y ligeramente dorada. Entonces, coloca una tortilla de harina sobre la mezcla y presiona suavemente.

Con cuidado, voltea todo el conjunto para que la tortilla quede abajo y cocina un par de minutos más a fuego bajo.

Finalmente, enrolla, dora por ambos lados y sirve caliente.

Puedes hacer las combinaciones vegetales que más te gusten o tengas a la mano.

Una opción completa y llena de sabor para desayunos o comidas rápidas, combinando textura y proteína sin ingredientes animales.



400 G DE QUESO
250 ML DE CREMA

| 30 MINUTOS

Crema y Queso de Frijol de Soya

Ingredientes:

PARA EL QUESO

- 1 taza de frijol de soya (cocido)
- 1 taza de agua
- 4 cdas. de maicena
- 3 cdas. de vinagre de manzana o jugo de limón
- ¼ de taza de aceite
- ½ cda. de sal
- 2 cdas. de levadura nutricional (opcional)

PARA LA CREMA

- 1 taza de frijol de soya (cocido)
- 1 taza de agua
- 3 cdas. de vinagre de manzana o jugo de limón
- ¼ de taza de aceite
- ½ cda. de sal
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1 cdita. de cebolla en polvo



Preparación:

PARA EL QUESO

Agrega a la licuadora todos los ingredientes y licúa durante 1 minuto.

Vierte la mezcla en una olla pequeña de preferencia antiadherente y mueve vigorosamente hasta que espese, debe tener la consistencia de queso fundido, vierte en un refractario. Deja enfriar a temperatura ambiente y refrigera al menos 3 horas.

Obtendrás un queso firme que podrás usar en tus recetas favoritas.

PARA LA CREMA

Licúa todos los ingredientes (excepto el aceite) durante un minuto, baja la velocidad y con la licuadora encendida agrega poco a poco el aceite, esto hará que emulsione un poco y espese. Quedando una consistencia de crema líquida.

Vierte en un refractario hermético y refrigera al menos 3 horas antes de usar.

Alternativas
suaves y untables,
ideales para antojitos,
pastas, panes o
gratinados, con gran
aporte protéico.

4 PORCIONES | 60 MINUTOS



Falafel de Chicharos Deshidratados con Salsa de Ajo

Ingredientes:

- 1 taza de chícharos deshidratados
- 1 cebolla chica picada finamente
- ¼ taza de perejil fresco
- ¼ de taza de cilantro fresco
- 1 diente de ajo picado finamente
- 1 cdita. de comino molido
- 1 taza pan molido
- ½ cda. de bicarbonato (opcional)
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite para freír (canola, soya, maíz)
- 1 taza de agua

PARA LA SALSA DE AJO

- 4 dientes de ajo grandes
- ½ taza de papa deshidratada
(la que se usa para hacer puré de papa instantáneo)
- ½ taza de aceite de oliva
- 1 taza de agua
- 1 cda. de jugo de limón o vinagre blanco
- Sal y pimienta
- Perejil o cilantro frescos
(opcional)

Preparación:

PARA LA SALSA DE AJO

Remoja los chícharos al menos una noche antes, al estar deshidratados se harán muy blanditos y fáciles de procesar.

Triturar directamente los chícharos junto con las cebollas, los ajos, perejil, cilantro fresco y una taza de agua (en una picadora, un triturador de alimentos o la licuadora, *si es en la licuadora ten paciencia ya que tendrás que apagar de vez en cuando, mover con una cuchara y volver a prender hasta que todo se integre).

Pasa esa mezcla a un recipiente y agrega la sal y pimienta, comino, bicarbonato y el pan molido.

Mezcla muy bien y deja reposar la mezcla durante 30 minutos.

Forma bolitas del tamaño de una pelota de pin pon, calienta 2 tazas de aceite en una cacerola chica y cuando esté bien caliente fríe las bolitas de 3 en 3 hasta que doren, aproximadamente 5 minutos a fuego medio fuerte.

PARA LA SALSA DE AJO

Licúa la papa deshidratada, el agua, los ajos, el jugo de limón y aceite.

Licúa hasta tener una salsa tersa, agrega sal y pimienta al gusto y puedes añadir cilantro o perejil picados finamente.

4 PORCIONES | 20 MINUTOS

Garbanzos Poblanos



Ingredientes:

- 1 taza de garbanzos
- 2 chiles poblanos
- 1 cebolla chica picada
- 1 taza de granos de elote (cocidos)
- 1 cdita. de comino
- 1 cdita. de pimienta negra granulada o molida
- 2 dientes de ajo
- 2 cdas. de cebolla en polvo
- 1 taza de cacahuete natural
- 4 tazas de agua
- 1 cda. de maicena
- 1 cda. de consomé vegetal
- Agua
- Aceite



Preparación:

Remoja los garbanzos al menos 8 horas y cuece, reserva.

Asa los chiles, ponlos en una bolsa para que suden y les puedas quitar la piel, corta en rajas y reserva.

Remoja los cacahuates en agua hirviendo al menos 15 minutos, pasado este tiempo, escurre y agrégalos a la licuadora con 3 tazas de agua, consomé vegetal, ajos, cebolla en polvo, pimienta, comino y la maicena.

Licúa muy bien durante 1 minuto.

En un sartén amplio o cacerola calienta 3 cdas de aceite, fríe la cebolla y agrega los garbanzos cocidos, deja que se fríen unos minutos, agrega las rajas y los granos de elote, mueve constantemente.

Cuando todo esté ablandado agrega la mezcla de la licuadora, baja el fuego y mueve de vez en cuando hasta que espese, prueba de sal, ajusta y apaga.

Estos garbanzos poblanos puedes servirlos en cualquier modalidad típica mexicana.

“Una mezcla de tradición y nutrición, donde el sabor poblano resalta la **versatilidad del garbanzo** en platillos fuertes.”

4 PORCIONES | 20 MINUTOS

Albóndigas de Tofu al Chipotle

Ingredientes:

PARA LAS ALBÓNDIGAS

- 250 gr. de tofu firme
- 4 cditas. de linaza molida disuelta en ½ taza de agua
- ½ pimiento rojo finamente picado
- ¼ de cebolla chica picada
- Ajo en polvo
- Sal y pimienta
- 2 cdas. de consomé vegetal
- ⅓ de taza de harina de trigo

PARA LA SALSA DE CHIPOTLE

- 4 jitomates
- 2 chiles chipotles de lata
- 1 diente de ajo
- ¼ de cebolla



Preparación:

Machaca con un tenedor el tofu previamente escurrecido, en un recipiente incorpora todos los ingredientes.

Amasa muy bien y debe quedar una consistencia espesa casi sin humedad, en caso de que tenga exceso agrega un poco más de harina, hasta lograr una consistencia maleable y que no se pegue en tus manos, arma tus albóndigas y fríe hasta que la superficie esté dorada.

Ponlas en papel absorbente y prepara tu salsa,

Hierve los jitomates, una vez cocidos licúa con los chiles, ajo y cebolla.

Sazona con el consomé vegetal, sal y lleva a una cacerola, agrega agua si lo crees necesario, prueba y apaga el fuego.

Sirve las albóndigas y bañalas con salsa.

Un plato fuerte
completo, jugoso y lleno
de sabor, donde
el tofu se transforma
en una opción
proteica y reconfortante
que no necesita acompañantes
para brillar por sí sola.



4 PORCIONES | 20 MINUTOS

Tacos de Chorizo de Lentejas

Ingredientes:

- 1 taza de lentejas
- ½ taza de harina de gluten (opcional)
- ½ taza de cebolla picada finamente
- 4 chiles guajillo
- 2 chile pasilla
- 2 chiles de árbol (opcional)
- 1 cda. de vinagre de manzana
- 1 cdita. de sal
- 2 dientes de ajo
- 1 trozo pequeño de cebolla
- 1 cda. de pimienta blanca
- 1 cdita. de pimienta negra
- 1 cda. de achiote
- 1 cda. de paprika
- Aceite
- Agua



Preparación:

Remoja las lentejas 10 minutos, calienta 2 tazas de agua y cuando esté hirviendo agrega las lentejas previamente remojadas, a fuego medio cocina hasta que se evapore el agua y estén tiernitas, escurre y reserva.

Aparte calienta 2 tazas de agua y cuando esté hirviendo agrega los chiles secos y cuece hasta que estén tiernitos, licúa con todo y agua de cocción y agrega los ajos, cebolla, las pimientas, achiote, vinagre, sal y la paprika, agrega dos taza de agua y licúa por un minuto. Reserva.

En un recipiente agrega las lentejas, la cebolla picada y el harina de gluten (la harina de gluten hará que el chorizo quede más carnoso, pero puedes omitir este ingrediente si no lo tienes a la mano). Revuelve muy bien.

En una cacerola mediana calienta 4 cdas. de aceite y cuando esté bien caliente agrega las lentejas mezcladas con el harina y la cebolla, fríe moviendo constantemente.

Pasando 5 minutos agrega la salsa de la licuadora, mezcla y cocina hasta que el líquido se reduzca y te quede una consistencia pastosa de chorizo, prueba de sal y ajusta.

Si no lo comes el mismo día, deja que enfríe y almacénalo en un recipiente hermético en el refrigerador para que puedas recurrir a él al preparar diversos platillos.

Puedes usarlo en sopas o enchiladas, preparar tacos, quesadillas, tortas, sopes, etc.

4 PORCIONES | 60 MINUTOS

Arrachera de Lentejas

Ingredientes:

PRIMER PASO

- ½ taza de lentejas crudas
- ½ taza de salsa de soya
- ½ cda. de pimienta granulada
- ½ cda. de clavo en polvo
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 1 taza de agua
- 1 taza de harina de gluten

SEGUNDO PASO

- 3 tazas de agua
- 1 cdita. de humo líquido opcional
- 1 cda. de paprika
- ½ cda. de pimienta granulada
- ½ cda. de clavo en polvo
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de cebolla en polvo
- ½ taza de salsa de soya
- 4 cdas. de salsa maggi (opcional)



Preparación:

PRIMER PASO

Remoja las lentejas al menos media hora, calienta el agua y cuando hierva agrega todos los condimentos y la salsa de soya, cuece las lentejas en esa agua condimentada hasta que estén tiernas a fuego bajo.

Cuando estén listas escurre y reserva el caldo si es que te sobró, licúa con una taza de agua o con el caldo que ha sobrado de la cocción (si no completas la taza con el caldo de la cocción completa con agua, debe ser una taza)

Licúa hasta obtener un puré terso y sin grumos, al menos un minuto.

En un recipiente agrega la harina de gluten y vierte la mezcla de la licuadora, mezcla y después con tus manos amasa hasta que te quede una masa homogénea.

Divide la masa en partes iguales, al menos unas 6 partes, con tus manos a cada parte dale forma de filetito, no deben quedar delgados, solo un poco aplastadas.

En un sartén calienta $\frac{1}{4}$ de taza de aceite y fríe cada uno por ambos lados hasta que doren (en este punto no te separes de la estufa ya que se doran muy rápido)

Pásalas por papel absorbente y deja enfriar un poco, corta cada uno en cuadros medianos.

SEGUNDO PASO

Calienta el agua en una olla o cacerola mediana y cuando hierva agrega todos los ingredientes, agrega los cuadros de tu carne de lentejas y a fuego medio bajo cocina hasta que se consuma el agua.

¡Ya tienes tu arrachera! Puedes usarla en cualquier guiso o servirla en tacos.

Para darle un aspecto y mejor sabor para tacos, pásala por la plancha, ya sin agregar nada de aceite hasta dorarla un poco.



Rica en proteína, económica **y muy rendidora**, demuestra que las lentejas pueden transformarse en un plato fuerte completo, **delicioso y perfecto para una buena alimentación.**

10 PORCIONES | 30 MINUTOS

Sopes de Garbanzo Estilo Chicharrón Prensado

Ingredientes:

PARA EL CHICHARRÓN

- 2 tazas de garbanzos cocidos
- ½ taza de harina de gluten
- 2 cdas. de paprika
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de pimienta blanca molida
- 1 cda. de cebolla en polvo
- Sal al gusto
- Aceite

PARA ARMAR LOS SOPE

- 10-12 sopecitos
- Cebolla morada encurtida
- Guacamole



Preparación:

En un recipiente coloca los garbanzos y machácalos con ayuda de un aplanador de frijoles o un tenedor.

Agrega los condimentos en polvo y mezcla muy bien, espolvorea el harina de gluten y revuelve hasta que quede una mezcla homogénea.

Calienta $\frac{1}{4}$ de taza de aceite y fríe el chicharrón hasta que dore, moviendo constantemente.

Prepara tus sopas, friéndolos un poco y agrega guacamole, chicharrón prensado de garbanzo y cebolla morada encurtida.

¡Que los disfrutes!

Este estilo de chicharrón es popular en los puestos de sopas y quesadillas en el Estado de Hidalgo, pero en su versión vegetal es deliciosa, super fácil y sobre todo libre de crueldad.

2 - 3 PORCIONES | 40 MINUTOS

Tacos de Lengua de Soya en Salsa con Nopales

Ingredientes:

- 4 tazas de filetín de soya
- ¼ de taza de salsa de soya
- 1 cda. de comino molido
- 1 cda. de consomé vegetal en polvo
- 1 kilo de nopales cortados al gusto
- 1 cda. de bicarbonato
- 6 chiles morita
- ½ kilo de tomate verde
- 2 ajos medianos
- 1 cebolla mediana
- Sal y pimienta al gusto
- Agua suficiente
- Aceite



Preparación:

Calienta un litro de agua y cuando hierva remoja el filetín de soya hasta que ablande, enjuaga, exprime y reserva.

Calienta 1 litro de agua y cuando hierva agrega el bicarbonato y 1/2 cda. de sal, cuece ahí los nopales durante 10 minutos a fuego medio, escurre y reserva.

Calienta 1 litro de agua y cuando hierva agrega los tomates y los chiles morita y hierve durante 15 minutos a fuego alto.

Licúa los tomates y los chiles con la mitad del agua de cocción y agrega el consomé vegetal, el comino, los ajos y 1/4 de pza. de cebolla mediana.

Corta el resto de la cebolla en juliana, en una cacerola mediana calienta 4 cdas. de aceite y fríe la cebolla hasta que se ablande.

Agrega el filetín previamente enjuagado y exprimido y fríe moviendo constantemente hasta que dore, agrega sal y pimienta al gusto y finalmente la salsa de soya, sigue cocinando hasta que dore un poco.

Vierte la salsa de la licuadora y los nopales, revuelve y cuando suelte el hervor agrega el resto del agua de cocción. Cocina 10 min más a fuego medio bajo.

Apaga y sirve en tacos o como prefieras.

8-10 PORCIONES | 120 MINUTOS

Pan de Limón con Jalea Vegano



Ingredientes:

PARA EL RELLENO

- 1 taza de frijol de soya remojado 8 horas
- ½ taza de jugo de limón colado
- ¼ de taza de azúcar o endulzante al gusto
- 1 cda. de ralladura de limón
- ¼ de taza de leche vegetal o crema de coco
- 1 taza de agua
- 2 cdas. de harina de trigo
- 2 cdas. de fécula de maíz (maicena)
- 1 cdita. de polvos para hornear

PARA LA CORTEZA

- 2 tazas de harina de avena
- ¼ de taza de aceite de coco o margarina derretida
- ¼ de taza de miel de agave o crema de coco

PARA LA JALEA

- ¼ de taza de taza de maicena
- ¼ de taza de jugo de limón
- 1 cda. de ralladura de limón
- 2 cdas. de azúcar o endulzante de tu preferencia
- 1 taza de agua

PARA LA CORTEZA

En un recipiente, mezcla todos los ingredientes hasta obtener una masa pastosa y uniforme, colócala en un molde para pay y distribuye bien cubriendo el fondo.

Presiona con firmeza para compactarla; si lo prefieres, también puedes extenderla por las paredes del molde (como se muestra en la foto).

Hornea durante 10 minutos a 180°C (350°F) para que tome una textura crujiente, mientras se hornea, continuamos con el relleno.

PARA EL RELLENO

Licúa todos los ingredientes del pay hasta obtener una mezcla suave y homogénea, vierte sobre la base ya horneada y regresa al horno por 30 minutos a la misma temperatura.

A los 20 minutos, revisa la cocción y ajusta el tiempo si es necesario, retira del horno y deja enfriar a temperatura ambiente.

PARA LA JALEA

Mezcla todos los ingredientes hasta integrar, lleva la mezcla a fuego bajo y mueve hasta que quede una consistencia espesa y cristalina.

Coloca esta mezcla sobre el pay y expande por la superficie, refrigera al menos dos horas antes de partirlo y disfrutarlo.

12 PIEZAS | 40 MINUTOS

Bisquets de Chocolate y Lentejas



Ingredientes:

- 2 tazas lentejas cocidas
- ½ taza azúcar
- ½ taza harina de trigo
- 1½ cda. aceite de coco
- ¼ de taza de cocoa
- ½ cdita. de polvos para hornear
- 1 pizca sal
- ½ taza agua
- ½ cda. de vainilla



Preparación:

Precalienta el horno a 180°C o 350°F. Forra una bandeja para hornear con papel encerado o engrasa la charola.

Licúa las lentejas, el agua, la vainilla, el azúcar la cocoa, el aceite de coco, la sal y los polvos para hornear.

Cierne la harina en un tazón, vierte la mezcla de la licuadora y revuelve muy bien.

Con tus manos húmedas divide la masa en bolitas del tamaño de una pelota de pin pon, te saldrán aproximadamente 12.

Colócalas en la charola para hornear y con ayuda de una cuchara hazles un cuenco semi hondo para rellenar con mermelada si lo deseas cuando salgan del horno.

Hornea durante 20 min a 180°C o 350°F.

Deja que enfríen por completo y decora con mermelada.

Una alternativa a los bisquets tradicionales, las lentejas aportan proteína y saciedad, creando un **panecillo vegetal** ideal para desayunos o meriendas sin ingredientes de origen animal.





*Solo tú
Puedes 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.

loveveg.mx | igualdadanimal.mx