



MINI - RECETARIO VEGANO (100% vegetariano)

El **veganismo** se basa en el hecho de que los animales con sistema nervioso central, humanos y no humanos, tenemos la capacidad de sentir y sufrir.

Merecemos respeto hacia nuestros intereses, (principalmente a la vida y a la libertad) y por ello no es éticamente justo a que los animales no humanos se los considere como recursos o propiedades humanas. Así, desde el **veganismo**, los animales no son considerados como alimentos, ropa y complementos, diversión, objetos de experimentación...

No necesitamos alimentarnos de carne (cerdo, pescado, pollo...) **ni de derivados animales** (lácteos, huevos y miel), si lo hacemos es por el capricho de su sabor o por pura comodidad, lo cual supone una discriminación injusta hacia ellos.

La cocina vegana es equilibrada, rica y muy variada y no supone la privación de la vida y la libertad de los animales.

Aquí te mostramos algunos ejemplos de platos sabrosos y rápidos de preparar:

PATÉ DE ACEITUNAS NEGRAS

Poné en un recipiente para batir 100 gramos de **aceitunas negras sin carozo**, un poco de **comino en polvo** (podés sustituirlo por ½ diente de ajo) y un chorrito de **aceite de oliva**.

Batilo y úntalo sobre pan tostado.

SALSA DE MANÍ

Pasá por la licuadora, hasta que quede una crema, 100 gr de **maníes fritos salados**, ½ **diente de ajo**, ½ **cebolla chica picada** y 200 cc de **caldo vegetal**. Esta salsa es muy buena para acompañar papas al horno o fritas.

Acción Vegan Argentina
www.accion-vegan.com.ar



MINI - RECETARIO VEGANO (100% vegetariano)

El **veganismo** se basa en el hecho de que los animales con sistema nervioso central, humanos y no humanos, tenemos la capacidad de sentir y sufrir.

Merecemos respeto hacia nuestros intereses, (principalmente a la vida y a la libertad) y por ello no es éticamente justo a que los animales no humanos se los considere como recursos o propiedades humanas. Así, desde el **veganismo**, los animales no son considerados como alimentos, ropa y complementos, diversión, objetos de experimentación...

No necesitamos alimentarnos de carne (cerdo, pescado, pollo...) **ni de derivados animales** (lácteos, huevos y miel), si lo hacemos es por el capricho de su sabor o por pura comodidad, lo cual supone una discriminación injusta hacia ellos.

La cocina vegana es equilibrada, rica y muy variada y no supone la privación de la vida y la libertad de los animales.

Aquí te mostramos algunos ejemplos de platos sabrosos y rápidos de preparar:

PATÉ DE ACEITUNAS NEGRAS

Poné en un recipiente para batir 100 gramos de **aceitunas negras sin carozo**, un poco de **comino en polvo** (podés sustituirlo por ½ diente de ajo) y un chorrito de **aceite de oliva**.

Batilo y úntalo sobre pan tostado.

SALSA DE MANÍ

Pasá por la licuadora, hasta que quede una crema, 100 gr de **maníes fritos salados**, ½ **diente de ajo**, ½ **cebolla chica picada** y 200 cc de **caldo vegetal**. Esta salsa es muy buena para acompañar papas al horno o fritas.

Acción Vegan Argentina
www.accion-vegan.com.ar

TORTILLA DE PAPAS VEGANA

Freir **papas** cortadas en trozos pequeños en aceite bien caliente (agregale, si querés, cebolla, pimiento rojo o verde, puerros o calabaza en trocitos pequeños para que quede más jugosa).

Mientras se fríe, prepará el "huevo vegano" mezclando en un bol **harina de garbanzo** con agua y un poco de sal (1 cucharada sopera de harina y 4 cucharadas de agua remplazan un huevo). Mezclalo con un tenedor hasta que tenga una textura cremosa y sin grumos (la cantidad dependerá de las papas que hayas puesto).

Cuando las papas estén fritas, escurilas y mezclalas con la masa.

Dejá un poquito de aceite en la sartén y con el fuego suave echale la mezcla, si se pega, remové. Cuando un lado esté listo, dala vuelta y cociná del otro lado.

CREMA DE CALABAZA

Pelá, lavá y cortá una **papa**, una **cebolla** y una **calabaza** chica en trozos grandes. Salteá todo ligeramente en un poco de aceite, Salpimentá a gusto, añadí **nuez moscada** y agua sin cubrir del todo y ponelo a fuego fuerte hasta que rompa el hervor. Tapá y dejá unos minutos a fuego medio hasta que esté blando todo.

Batí, echando un chorrito de **leche vegetal** o un trocito de tofu. Esto le dará una textura más cremosa y te ayudará a corregir si salió demasiado espeso.

Servilo bien caliente, acompañado por unos crostines de pan frito o tostado.

¡Buen provecho a tod@s!

Si querés ver más recetas de **salsas, ensaladas, pastas, platos con papas, legumbres, cereales, verduras, tartas saladas, dulces, postres, pastelería y panadería**, además de platos con ingredientes menos conocidos como tofu, algas, seitán, etc., entrá en el apartado de **recetas** de nuestra página web.



Acción Vegan Argentina
www.accion-vegan.com.ar

TORTILLA DE PAPAS VEGANA

Freir **papas** cortadas en trozos pequeños en aceite bien caliente (agregale, si querés, cebolla, pimiento rojo o verde, puerros o calabaza en trocitos pequeños para que quede más jugosa).

Mientras se fríe, prepará el "huevo vegano" mezclando en un bol **harina de garbanzo** con agua y un poco de sal (1 cucharada sopera de harina y 4 cucharadas de agua remplazan un huevo). Mezclalo con un tenedor hasta que tenga una textura cremosa y sin grumos (la cantidad dependerá de las papas que hayas puesto).

Cuando las papas estén fritas, escurilas y mezclalas con la masa.

Dejá un poquito de aceite en la sartén y con el fuego suave echale la mezcla, si se pega, remové. Cuando un lado esté listo, dala vuelta y cociná del otro lado.

CREMA DE CALABAZA

Pelá, lavá y cortá una **papa**, una **cebolla** y una **calabaza** chica en trozos grandes. Salteá todo ligeramente en un poco de aceite, Salpimentá a gusto, añadí **nuez moscada** y agua sin cubrir del todo y ponelo a fuego fuerte hasta que rompa el hervor. Tapá y dejá unos minutos a fuego medio hasta que esté blando todo.

Batí, echando un chorrito de **leche vegetal** o un trocito de tofu. Esto le dará una textura más cremosa y te ayudará a corregir si salió demasiado espeso.

Servilo bien caliente, acompañado por unos crostines de pan frito o tostado.

¡Buen provecho a tod@s!

Si querés ver más recetas de **salsas, ensaladas, pastas, platos con papas, legumbres, cereales, verduras, tartas saladas, dulces, postres, pastelería y panadería**, además de platos con ingredientes menos conocidos como tofu, algas, seitán, etc., entrá en el apartado de **recetas** de nuestra página web.



Acción Vegan Argentina
www.accion-vegan.com.ar