**CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL DÍA MUNDIAL DEL VEGANISMO**

(Platillos libres de animales, huevo, lácteos y miel)

**POSTRES/BOTANAS:**

Plátanos fritos

Fruta cristalizada (se compra en las tiendas de dulces típicos de la 6 Ote.)

Fruta seca deshidratada (se compra donde venden nueces, 6 Ote.)

**DESAYUNO:**

* Malteada favorita con leche de soya marca *Symkën*® (se compra en el Hierberito de la 6 Ote.)
* Pan tostado con mermelada (o miel de maple) y amaranto o ajonjolí
* Pan de centeno (se compra en Super Soya)
* Corn Flakes con leche de soya marca *Symkën*® (se compra en el Hierberito de la 6 Ote.) con arándanos, pasas y/o coco rallado.
* Jugo favorito, café o té endulzados con azúcar mascabado preferentemente
* Chocolante caliente usando agua en lugar de leche (o con leche de soya *Symkën*®
* Atole de pinole
* Chilaquiles con aguacate y cebolla y tofu (opcional)
* Colación de arándanos, pasas, pasas rubias y ciruelas pasa.

**ALMUERZO Y CENA:**

* Pasta con salsa de tomate y tofu (opcional)
* Sopas aguadas preferidas marca *italpasta*® (fideos, letras, moño, codo, etc) SIN USAR *Knorr Suiza*®
* Papas con rajas y cebolla
* Totopos con guacamole y frijoles
* Tostadas tradicionales con tofu (opcional)
* Tacos “árabes” (se compran en Super Soya)
* Tortas de veggies, ejemplo: freír papas, zanahorias, ejotes y brócoli
* Ensalada favorita
* Sopa de garbanzo
* Gorditas tradicionales con salsa, cebolla picada y tofu (opcional)

**CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL DÍA MUNDIAL DEL VEGANISMO**

(Platillos libres de animales, huevo, lácteos y miel)

**POSTRES/BOTANAS:**

Plátanos fritos

Fruta cristalizada (se compra en las tiendas de dulces típicos de la 6 Ote.)

Fruta seca deshidratada (se compra donde venden nueces, 6 Ote.)

**DESAYUNO:**

* Malteada favorita con leche de soya marca *Symkën*® (se compra en el Hierberito de la 6 Ote.)
* Pan tostado con mermelada (o miel de maple) y amaranto o ajonjolí
* Pan de centeno (se compra en Super Soya)
* Corn Flakes con leche de soya marca *Symkën*® (se compra en el Hierberito de la 6 Ote.) con arándanos, pasas y/o coco rallado.
* Jugo favorito, café o té endulzados con azúcar mascabado preferentemente
* Chocolante caliente usando agua en lugar de leche (o con leche de soya *Symkën*®
* Atole de pinole
* Chilaquiles con aguacate y cebolla y tofu (opcional)
* Colación de arándanos, pasas, pasas rubias y ciruelas pasa.

**ALMUERZO Y CENA:**

* Pasta con salsa de tomate y tofu (opcional)
* Sopas aguadas preferidas marca *italpasta*® (fideos, letras, moño, codo, etc) SIN USAR *Knorr Suiza*®
* Papas con rajas y cebolla
* Totopos con guacamole y frijoles
* Tostadas tradicionales con tofu (opcional)
* Tacos “árabes” (se compran en Super Soya)
* Tortas de veggies, ejemplo: freír papas, zanahorias, ejotes y brócoli
* Ensalada favorita
* Sopa de garbanzo
* Gorditas tradicionales con salsa, cebolla picada y tofu (opcional)
* Agua de frutas endulzada con azúcar mascabado preferentemente
* Pipían con calabacitas o setas
* Envueltos de mole con cebolla, ajonjolí y tofu (opcional)
* Tacos dorados de papa y chorizo vegetariano (opcional)
* Arroz integral con chícharos y granos de elote SIN *Knorr Suiza*®
* Sopa china (viene preparada en bandejas, se compra en supermercados) en caldillo de jitomate SIN USAR *Knorr Suiza*®
* Carnes vegetales (leer instructivo para su preparación, se compran en Super Soya)
* Ponche de frutas
* Dulce de calabaza o de camote en piloncillo
* Chalupas freídas en aceite con cebolla
* Elote con chilito y limón
* Chilatole
* Vino tinto

**El 1 de noviembre** es una gran oportunidad para comer todo aquello que no has comido antes. Pregúntate qué has dejado de comer, o qué no has comido nunca. ¿Cuándo fue la última vez que comiste carambolo, zapote, moras, espárragos, lichis, kiwi, granada china, algas, alcaparras, aceitunas, cerezas, berenjena, nueces de la India, hongos crimini?

Si deseas más recetas veganas, visita el sitio **haztevegetariano.com**

* Evita comprar artículos de cuero: zapatos, chamarras, bolsos, carteras, cinturones, etc. Prefiere otros materiales: tela, sintético, lona, plástico, etc.
* Evita comprar artículos de lana, plumas, seda o piel: suéteres, chamarras, bufandas, etc. Prefiere: algodón, estambre, telas etc.
* No compres productos testeados en los demás animales, EVITA las marcas *P&G*® (Procter and Gamble) y *Unilever*®, es importante que leas las etiquetas de los cosméticos, productos de higiene personal y productos de limpieza. Busca la lista de productos amigables en **animanaturalis.org**
* Evita asistir a espectáculos donde utilicen a los demás animales: corridas de toros, circos, acuarios, delfinarios, zoológicos, rodeos, etc. Recuerda que cada acción individual repercute en la vida de los demás animales. ¡Haz conciencia!
* Agua de frutas endulzada con azúcar mascabado preferentemente
* Pipían con calabacitas o setas
* Envueltos de mole con cebolla, ajonjolí y tofu (opcional)
* Tacos dorados de papa y chorizo vegetariano (opcional)
* Arroz integral con chícharos y granos de elote SIN *Knorr Suiza*®
* Sopa china (viene preparada en bandejas, se compra en supermercados) en caldillo de jitomate SIN USAR *Knorr Suiza*®
* Carnes vegetales (leer instructivo para su preparación, se compran en Super Soya)
* Ponche de frutas
* Dulce de calabaza o de camote en piloncillo
* Chalupas freídas en aceite con cebolla
* Elote con chilito y limón
* Chilatole
* Vino tinto

**El 1 de noviembre** es una gran oportunidad para comer todo aquello que no has comido antes. Pregúntate qué has dejado de comer, o qué no has comido nunca. ¿Cuándo fue la última vez que comiste carambolo, zapote, moras, espárragos, lichis, kiwi, granada china, algas, alcaparras, aceitunas, cerezas, berenjena, nueces de la India, hongos crimini?

Si deseas más recetas veganas, visita el sitio **haztevegetariano.com**

* Evita comprar artículos de cuero: zapatos, chamarras, bolsos, carteras, cinturones, etc. Prefiere otros materiales: tela, sintético, lona, plástico, etc.
* Evita comprar artículos de lana, plumas, seda o piel: suéteres, chamarras, bufandas, etc. Prefiere: algodón, estambre, telas etc.
* No compres productos testeados en los demás animales, EVITA las marcas *P&G*® (Procter and Gamble) y *Unilever*®, es importante que leas las etiquetas de los cosméticos, productos de higiene personal y productos de limpieza. Busca la lista de productos amigables en **animanaturalis.org**
* Evita asistir a espectáculos donde utilicen a los demás animales: corridas de toros, circos, acuarios, delfinarios, zoológicos, rodeos, etc. Recuerda que cada acción individual repercute en la vida de los demás animales. ¡Haz conciencia!