

The Peace Advocacy Network

Su guía hacia el **VEGANISMO**



Jo-Anne McArthur / We Animals Media

PAN
PEACE ADVOCACY NETWORK

¡Déjenos ayudarle a ser Vegano!

Ve·ga·no

/be'gano/

Sustantivo: Persona que no come ni usa productos de origen animal

Adjetivo: Que no usa ni contiene productos de origen animal



¿De qué se trata?

Ser vegano consiste en vivir compasivamente hacia todos los animales y humanos. Un vegano no come ni usa animales ni productos de origen animal. Ser vegano demuestra su respeto por el prójimo, los animales y el medio ambiente.

¿Es difícil?

La mayoría de las personas no nacen veganas. Cada uno de nosotros en Peace Advocacy Network analizó nuestro propio uso de animales y decidió que era innecesario y poco ético. Utilizamos nuestras experiencias de transición para compartir con ustedes nuestros consejos más útiles.

¡Es fácil la mayoría de las veces!

Y cuando no lo es ... estamos aquí para ayudar. ¡En realidad! En PAN, contamos con voluntarios veganos que estarán felices de responder a sus preguntas y brindarle consejos adaptados a su situación específica.

Tome el Compromiso Vegano PAN

Nuestra forma principal de ayudar a las personas a volverse veganas es a través de nuestro Programa de Compromiso Vegano (PAN Vegan Pledge Program) gratuito de 30 días, que constan de cinco reuniones semanales en persona llenas de demostraciones de cocina, conferencias, paneles de discusión y más. También le vamos a emparejar con un mentor vegano que estará disponible para apoyar su transición. Para los interesados que no pueden unirse a uno de nuestros programas, pueden tratar nuestro programa autoguiado. Si estas opciones no le sirven, pueden seguirnos en los medios sociales de la red o contactarnos por email a info@peaceadvocacynetwork.org.

¡Sea positivo! Usted está haciendo una gran contribución al vivir con estos valores.

¡Usted puede lograrlo!

Consejos para comprar

No olvides lo básico y no hagas compras con hambre. Nunca te equivocarás comprando frutas, verduras, legumbres, granos, nueces, semillas, tofu, tempeh y seitán.

Aprenda a leer ingredientes. Muchos productos están identificados como "VEGAN" en la etiqueta del envase, por lo que no se requiere leer todos los ingredientes. Para aquellos que no lo son, comience por echar un vistazo a los alérgenos al final de la lista de ingredientes. Nuestro sitio web contiene una lista completa de ingredientes que le dirá si algunos de los más complicados son veganos o no.

Echa un vistazo a la aplicación "Is It Vegan?" para su móvil que le permite escanear el código de barras de cualquier alimento envasado para ver si es vegano.

Consejos para cocinar

Sea paciente con usted mismo si al principio los platos no resultan como usted lo esperaba.

¡Use Google! Haga una búsqueda online usando las palabras receta vegana y los ingredientes que usted desea incluir o "versión vegana" del plato que le gustaría preparar.

¡Trate algo nuevo! Consiga algunos libros de cocina vegana de la biblioteca o pregunte en grupos veganos locales si tienen libros veganos para prestar o regalar.

Utilice algunas de nuestras recetas probadas y comúnmente usadas al final de esta guía.

Seitán: Un alimento masticable, de sabor neutro, rico en proteína hecho con el gluten del trigo, que se usa como sustituto de la carne en platos vegetarianos y veganos.

Tempeh: Una torta de soya fermentada, con alto contenido de proteínas.

Tofu: Un alimento blando, suave, como queso, de alto contenido proteico, hecho de leche cuajada de soya, y se usa en la cocina asiática vegetariana y vegana.

¿Es vegano?

Aquí hay algunos ingredientes veganos y no veganos comunes, desmitificados. Para obtener una guía completa de ingredientes veganos, consulte la sección de recursos de nuestro sitio web.

✓
Carrageenan
Derivado de algas marinas y usado para espesar leches vegetales y algunos quesos veganos.

X
Laca o barniz de confitería
Derivado de la laca de insectos y a veces, usado en confites.

✓
Levadura nutricional
Un alimento básico vegano, también conocido como "nooch" se encuentra en muchas comidas veganas que tienen sabor a queso.

X
Jalea
Un agente gelatinoso derivado de los huesos de animales.

X
Sebo
Grasa animal utilizada en algunos jabones y velas.

X
Cuajo
Enzimas sacadas del estómago de animales rumiantes, a menudo encontradas en quesos.

X
Suero
Producto lácteo que resulta del cuajado del queso, puede estar en alimentos horneados, o como polvos y barras de proteínas no veganas.

✓
Goma Xanthan
Un compuesto de azúcar que se usa a menudo como agente espesante.

🗨️ *Cómo manejar situaciones sociales y de negocios*

¿Comiendo en un restaurante? Consulte el menú con anticipación, no solo para su comida, sino también para ver los ingredientes que contienen. Si el restaurante tiene frutas, verduras, semillas y granos, es muy probable que estén dispuestos a reorganizarlos para que se ajusten a sus necesidades. Si no ve nada en el menú que ya sea vegano, llámelos y pregúnteles si hay algo que puedan hacer. Se sorprenderá de cuántos chefs están, no sólo dispuestos, sino emocionados, de crear un plato solo para usted.

¿Lo invitaron a una comida?

Hable con el anfitrión de antemano. Si es apropiado, ofrezca llevar un plato vegano para compartir.

¿Asistiendo a una boda?

Averigüe con la pareja y vea qué es lo que el encargado de la comida puede hacer. Si se siente cómodo, puede ofrecerles hablar usted mismo con el encargado de la comida.



Para comidas de celebraciones, usted puede organizar la comida o llevar un par de platos para compartir. Mucha gente a cargo de las comidas está dispuesta a ajustar las recetas para hacerlas veganas si usted habla con ellos con tiempo.

¡Compartir es demostrar interés! Considere llevar ocasionalmente un postre vegano para compartirlo. Es una excelente forma de introducir a sus colegas al veganismo. Verifique si el proveedor del catering de las reuniones de la oficina puede prepararle una comida vegana o por lo contrario traiga su propio almuerzo.

Y por supuesto, sea siempre amable y considerado.

✈️ *Consejos para viajar*

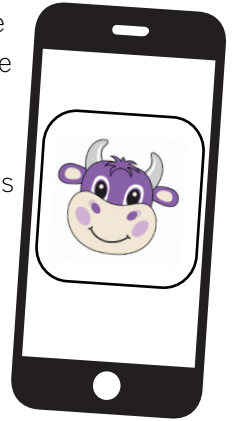
¡Esté preparado! Investigue con anterioridad las opciones de comida que tendrá disponibles. Usted puede estar yendo hacia, o de paso, por una ciudad que coincidentemente tiene un restaurante vegano increíble.

¿Viajando en automóvil? Llene una hielera con algunas de sus comidas favoritas y traiga suficiente comida no perecible en sus empaques originales. HappyCow.com y la aplicación **Happy Cow** para su móvil le pueden ayudar a encontrar el mejor restaurante vegano o con opciones veganas además de las tiendas con productos veganos en cualquier área.

¡Consulte con los lugareños! Muchas ciudades a lo largo del país tienen un grupo Facebook para los veganos locales del área (ej: "Vegan City-Philadelphia" o "Vegans and Vegetarians of Cleveland"). Únase a estos grupos y pregunte por recomendaciones para restaurantes veganos.

¡No descarte las cadenas de restaurantes! Muchos aeropuertos tienen opciones veganas, y si tiene prisa algunas cadenas como Chipotle™, Qdoba™, Baja Fresh™, Taco Bell™, y Moe's™ tienen opciones veganas. Algunas cadenas (como Olive Garden™) incluso muestran la lista de ingredientes para que usted decida.

¡Sal de la rutina! Comidas étnicas como las de India, Tailandia, China, Etiopía, Medio Oriente muchas veces tienen deliciosas opciones veganas.



¡Bocadillos para atacar el hambre!

Tenga a mano bocadillos como nueces, barras de proteínas veganas, frutas deshidratadas y papas fritas para ayudar a controlar su hambre sobre la marcha.



Consejos al Comprar

Moda Vegana: Veganos no se visten con cueros, lana, seda o plumas. Esté a la moda con algodón, cáñamo, bambú, rayón, lino y fibras sintéticas.

Cremas y cosméticos veganos: Las cremas veganas para la piel y los cosméticos veganos se venden en todas partes. Los productos veganos evitan ser el resultado de experimentos con animales y no contienen sebo, productos lácteos o cera de abejas. Muchos de estos productos tienen etiqueta vegan para su conveniencia.

Productos caseros: Los productos caseros veganos evitan la experimentación con animales. Usted podrá más fácilmente encontrar productos caseros veganos entre productos de limpieza naturales y ecológicos (eco-friendly).

¿Están hechos de qué?!

- **SEDA:** La fibra proteica de la seda está compuesta principalmente por fibroína y es producto de una larva de insecto al transformarse en capullo.
- **LANA / CACHEMIRA:** La fibra de lana o cachemira se obtiene de ovejas/cabras de cachemira y otros tipos de cabras.
- **CUERO:** El cuero real está hecho de piel animal, más comúnmente de vaca, aunque también de cabra y búfalo y los cueros exóticos vienen de serpientes y caimanes.

La clave para encontrar un producto sin crueldad

Los siguientes íconos le van a asegurar que sus futuras compras sean pro-veganas.

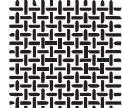
Los logos veganos Universales para la comida, las cremas y demás.



Íconos que aseguran que no se ha experimentado con animales pueden ser encontrados en muchos productos para la piel y la limpieza doméstica.



Para zapatos, busque estos símbolos, que indican materiales y tejidos textiles artificiales.



Haz el intercambio

Los productos veganos han proliferado en el mercado, especialmente a lo largo de la última década. Más personas buscan alimentos veganos y vemos nuevos alimentos veganos con regularidad. Echale un vistazo a algunos de estos increíbles intercambios fáciles:

En lugar de comer animales, trata: **¿Disfruta del yogur, la crema agria o el queso crema? Pruebe opciones hechas de:**

- Tofu
- Seitán
- Tempeh
- Frijoles
- Pepitas a base de plantas
- Filetes de coliflor, hongos portobello o cebolla
- Frijol negro, quinua u otro
- Hamburguesas a base de plantas
- Carne de imitación prefabricada
- La soja desmoronada
- Proteína vegetal texturizada (TVP)

- Soja
- Anacardo
- Almendra
- Avena
- Coco
- Frijoles

El queso vegano también es fácil de encontrar. A menudo está hecho de:

¿Leche de origen vegetal? ¡Claro que sí! Trata:

- Soja
- Anacardo
- Avena
- Almendra
- Coco
- Cáñamo
- Arroz
- Quinua
- Linaza
- Macadamia
- Pistacho

- Soja
- Nueces
- Coco
- Harinas
- Arroz
- Frijoles
- Aceites

O puede hacer el suyo propio de la siguiente manera:
Mezclar anacardos o macadamias
Mezcla de tofu para obtener cremosidad
Agregar levadura nutricional para darle sabor a queso / nuez
(¡Hay muchas recetas de queso



Consejo al comprar:

¿Sabía usted que hay muchos supermercados que permiten devoluciones de productos que a usted no le gusten? Si está indeciso acerca de probar algo nuevo, pregunte acerca de la política de devoluciones de la tienda.

POR LOS ANIMALES



Explotación animal

Aproximadamente 10 mil millones de animales domesticados y aún más animales acuáticos son sacrificados como alimento cada año en EEUU solamente. Millones de otros animales son sacrificados por lana, plumas, piel (cuero), colmillos y cuernos.

Todos estos animales, ya sean usados para obtener productos lácteos, huevos, carne, prendas de vestir, encuentran un mismo destino al final: una muerte a manos de los humanos.

Estos animales son todos forzados a vivir sus cortas vidas a merced de los humanos cuyo principal motivo es obtener ganancias económicas. Esto es verdad incluso en animales criados en granjas orgánicas, en campos abiertos o sin jaulas (cage free).

¿Cómo se define “humano”?

Carne: El uso del término “humano” (humane) engaña a la gente, haciéndola creer que hay una forma más respetuosa, gentil o humana de utilizar y matar animales. La mayoría de los productos etiquetados como humanitarios son apenas diferentes de sus contrapartes no etiquetadas. Incluso en las mejores circunstancias, los animales están siempre a merced de sus dueños y las necesidades de estos animales pasarán siempre a segundo plano con respecto a las necesidades de la industria enfocada a maximizar sus ganancias.

Lácteos: Incluso en granjas lecheras humanizadas, las vacas deben ser impregnadas para producir leche (para el ternero). Impregnaciones repetidas y forzadas es un estándar industrial aún en granjas “orgánicas”, “humanitarias”, “de campo abierto” o “de pequeñas familias”. Los terneros machos no son de interés para un agricultor lácteo, y por lo tanto son pronto alejados de sus madres y vendidos para producir carne (veal) y cuero.

Huevos: A la mayoría de las gallinas sin jaulas no les está permitido salir al aire libre y viven confinadas en un granero cerrado (en vez de jaulas) con miles de otras gallinas. Sus picos son dolorosamente cortados y quemados para que no se puedan picotear unos a otros en estas condiciones confinadas. Los pollitos machos no son útiles a la industria ya que no ponen huevos y no producen carne, de modo que son gaseados, molidos vivos, o sofocados en la basura.

Todos estos animales se matan una vez dejan de producir ganancias a sus granjeros “humanos”.

POR EL PLANETA



Impacto Ambiental

Las granjas de animales son una de las mayores causas del calentamiento global. En la mayoría de las granjas, el estiércol y la orina de los animales se almacenan en enormes lagunas de desechos que emiten gases tóxicos como el amoníaco y el metano. Estos gases hacen que tanto animales como humanos en las cercanías se enfermen. El metano es un poderoso gas invernadero que atrapa aproximadamente 30 veces más calor en la atmósfera que el dióxido de carbono. Se requiere de dos a 10 veces más energía para producir productos animales que para producir el mismo número de calorías de alimentos vegetales.

Océanos y Pesca: El consumo de pescados está destruyendo la vida oceánica. Los métodos comunes de pesca como la pesca de arrastre (donde se arrastran inmensas redes en el suelo oceánico para capturar camarones), pesca con palangre (long line), y la piscicultura, destruyen especies en peligro de extinción tanto como las especies que se desean capturar o criar. Los océanos del mundo se están agotando de peces a un ritmo alarmantemente rápido y los peces no pueden reproducirse lo suficientemente rápido como para satisfacer la demanda.

Uso del suelo y Destrucción de Hábitats: Los pastos utilizados para la agricultura animal utilizan más del 30% de toda la superficie terrestre de la Tierra. Las granjas de animales

destruyen bosques y otros hábitats naturales. En muchos estados, vacas y ovejas pastando han destruido los pastizales nativos, causando erosión y acumulación de sedimentos en los cauces de los ríos y riachuelos.

Problemas de Agua: Cerca del 75% de todos los problemas con la calidad del agua en EEUU son causados por granjas de animales. Las lagunas de desechos de estiércol y orina a menudo se rompen, gotean o se desbordan, enviando a los suministros de agua gérmenes peligrosos, contaminación y bacterias resistentes a los antibióticos. El agua usada en la producción de productos animales es mucho más que la que se usa para irrigar cosechas vegetales.

POR LOS HUMANOS



Un problema de justicia social

La agroindustria es una amenaza para los humanos más vulnerables en múltiples maneras. Mientras 800 millones de personas en el mundo pasan hambre, la gran mayoría del maíz y la soya que se cultiva en el planeta se usa para alimentar animales que, a su vez, serán sacrificados como alimento. El uso de animales como alimento es el mayor contribuidor al calentamiento global, que causa sequías, inundaciones, temperaturas extremas y otros desastres ambientales. Estos desastres tienen el potencial de desbastar miles de millones de vidas humanas, de acuerdo a informes de las Naciones Unidas. El uso rutinario de antibióticos en la agroindustria animal conduce a la proliferación de infecciones resistentes a las drogas. Estas infecciones matan cerca de 70,000 personas cada año en los EEUU solamente.

Trabajadores del matadero:

El personal que trabaja en los mataderos y en otras operaciones de la industria animal, son a menudo inmigrantes, minorías y gente económicamente muy vulnerable. Estos trabajadores están sujetos a condiciones deplorables de trabajo, incluyendo contacto por horas con la inmundicia proveniente de los animales y en puestos de cortar carne en línea a alta velocidad que conducen a heridas y mutilaciones.

Las lesiones y muertes frecuentes se deben a las condiciones habituales de los mataderos; incluyendo extremidades aplastadas, pérdida de extremidades y una serie de otros accidentes graves.

Comunidades:

Las granjas industriales están ubicadas desproporcionadamente en comunidades de bajos ingresos y comunidades de color. Los estudios muestran que las comunidades de color tienen cinco veces más granjas de cerdos que áreas predominantemente blancas. La proximidad a estas instalaciones tóxicas plantea serios problemas de salud pública y somete a las personas a condiciones casi imposibles de vivir. La contaminación del aire y el agua asociada con las granjas industriales aumenta el riesgo de asma, aborto espontáneo, enfermedades infecciosas, enfermedades cardíacas y pulmonares y muchas otras afecciones.

POR SU SALUD



Nutrición en pocas palabras

¿Sabes cuánta proteína necesitas? La cantidad común recomendada de proteína es de 0,36 a 0,45 gramos por libra de peso corporal. Se sugiere variar las fuentes de proteínas en su dieta diaria para cumplir adecuadamente con sus necesidades proteicas. Considere comer frijoles, varios tipos de legumbres, tofu, tempeh, soja, todo tipo de nueces, semillas, seitán y granos.

Para garantizar el insumo de **calcio**, coma tofu, legumbres, verduras de hojas verdes, semillas de sésamo, higos secos y leches no lácteas fortificadas.

Fuentes de hierro incluyen hojuelas de salvado (bran flakes), crema de trigo, avena machacada (oatmeal), alga kombu, ciruelas secas, lentejas, frijoles de soja, melazas, chocolate oscuro. La vitamina C ayuda a absorber el hierro.

La Vitamina B12 tradicionalmente proviene de bacterias. Aunque los veganos no son los únicos que se deben preocupar por obtener B12, los veganos deben tomar suplementos B12. Algunos alimentos, como las leches no lácteas, son fortificadas con vitamina B12. Si desea contar con alimentos fortificados, es mejor tener al menos dos fuentes de ellos.

Omega-3s se pueden obtener de algas marinas, verduras, aceites, nueces, semillas de linaza, frijoles cocidos de soja, nueces de soja, tofu firme y tempeh.

La Vitamina D es naturalmente sintetizada por la piel expuesta al sol, pero deben evitarse insolaciones y quemaduras. Las leches vegetales son a menudo fortificadas con vitamina D, y los suplementos veganos de vitamina D están a la venta, incluyendo vitamina D3 vegana.

Hechos

La Academia de Nutrición y Dietética establece que una dieta vegana bien planeada es segura en cualquier etapa de la vida, incluyendo embarazos, lactancia, la infancia, niñez, y adolescencia, al igual que para los atletas.

Los veganos tienen menos índices de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer y obesidad.

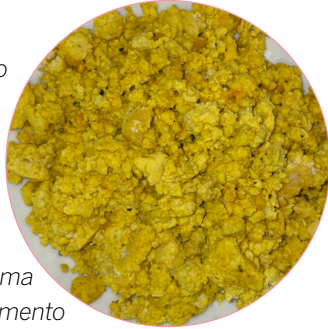
Recetas veganas fáciles de preparar

Revuelto de tofu por Jeesely Soto

@PhatVeganLatina

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite (o cucharadas de caldo de verduras)
- 1 bloque de tofu extra firme
- 1-2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de condimento Adobo (o comino)
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharada de levadura nutricional
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 cucharadita de salsa de soja
- Hongos, tomates u otras verduras de su elección (opcional)



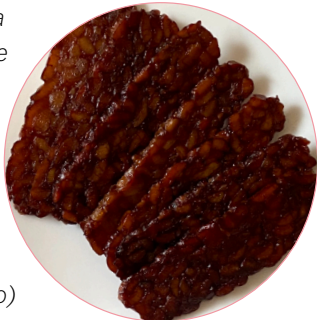
Preparación

1. Caliente el aceite en una sartén.
2. Agregue el tofu (separe con las manos mientras lo hace). Cocine el tofu hasta que empiece a tomar color dorado (alrededor de 5 a 7 minutos).
3. Agregue el ajo picado y cocine por un minuto más.
4. Si desea agregar verduras opcionales, ¡hágalo ahora!
5. Agregue especias al tofu y cocine por uno o dos minutos más hasta que se combinen.

Tocino Tempeh por Nicholas Vaughan

Ingredientes

- 1 paquete de tempeh, cortado en rodajas finas
- 1 cucharada de agave
- 1 chorrito de vinagre de sidra de manzana
- 1 pizca de humo líquido (o más por sabor más ahumado)
- 1/3 taza salsa de soja



Preparación

1. Precaliente el horno a 350° F.
2. Mezcle los ingredientes líquidos en un tazón para crear una marinada. Marinar rodajas de tempeh durante unos 5 minutos.
3. Coloque el tempeh marinado en una bandeja para hornear y rocíelo generosamente con aceite.
4. Hornee durante 20 minutos, sacando los trozos a medida que se doren. Las piezas más delgadas terminarán de cocinarse más rápido. ¡Disfrútelo como está, en un BLT o con una guarnición de tofu revuelto!

Macarrones con queso al homo by Dara Lovitz

@DaraLovitz

Ingredientes

- 12 onzas. fideos de macarrones
- ¾ taza de leche de soya natural
- ½ taza de agua
- 1/6 taza de salsa de soja
- ¾ tazas de levadura nutricional
- ½ cucharada de pimentón
- ½ cucharada de ajo en polvo
- ½ cucharadita de sal
- 1.5 oz de tofu firme
- ½ taza de aceite
- 1 cucharadita de mostaza
- ½ taza de pan rallado (opcional)



Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F. Mientras tanto, cocine los macarrones según las instrucciones de la caja.
2. Mientras los macarrones están hirviendo, coloque todos los demás ingredientes (excepto el pan rallado y la mantequilla opcionales) en una licuadora para crear la salsa. Mezcle hasta que esté suave y cremosa.
3. Una vez que los macarrones estén cocidos, escurra y vierta nuevamente en la olla.
4. Vierta la salsa de la licuadora en la olla con los macarrones escurridos. Mezcle bien la salsa y los fideos.
5. Vierta la mezcla cremosa de fideos en una cazuela de 9 x13 engrasada.
6. OPCIONAL: espolvoree el pan rallado sobre los fideos y corte pequeños trozos de mantequilla sobre el pan rallado; esto agrega una cobertura crujiente.
7. Hornee sin tapar durante 15 a 20 minutos hasta que la parte superior se vea ligeramente dorada.

Sloppy Joes por Deanna Meyler

@AnEverydayVeg

Ingredientes

- 1 taza de lentejas verdes
- 2 tazas + 2 cucharadas de agua
- 1 cubo de caldo sin carne
- ½ cebolla morada, cortada en cubitos
- 2 dientes de ajo picados
- 1 pimiento rojo, cortado en cubitos
- 1 lata de salsa de tomate de 15 oz
- 2 cucharadas de sirope de arce
- 2 cucharadas de salsa Worcestershire vegana (opcional)
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- 1 cucharadita de comino
- 1/8 cucharadita de pimentón
- Sal y pimienta para probar

Preparación

1. Coloque 2 tazas de agua, las lentejas enjuagadas y el cubo de caldo en una olla. Lleve a ebullición y reduzca el fuego a fuego lento sin tapar aproximadamente 20 minutos hasta que estén blandas y escurra el agua restante.
2. En una sartén con tapa, agregue 2 cucharadas de agua, cebolla, ajo y pimiento morrón. Tape y deje cocinar a fuego medio hasta que esté suave, revolviendo con frecuencia. Agregue un poco más de agua si es necesario. Agregue todo a las verduras y mezcle bien y deja calentar.
3. Sazone al gusto y sirva caliente sobre panecillos con rodajas de cebolla y lechuga o como guiso con pan crujiente.

Ingredientes

- ½ Fideos de arroz para hacer fritos al sauté, ó pasta de edamame marca Explore
- ¼ taza de salsa de soja
- Un salpicado de vinagre de arroz
- 1 cucharadita (tsp) de miel vegana (bee free honey) o agave
- 1 cucharada (tbsp) de aceite de sésamo
- 1 pequeño zapallito italiano (zucchini) cortado en trozos
- 2 zanahorias grandes cortadas en trozo
- 1/2 cabeza de brócoli cortada en pequeños floretes
- 2 dientes de ajo
- 2 palitos (gruesos) de espárragos cortados en pedazos de 1 pulgada
- Pimentón rojo (crushed) de acuerdo a su preferencia
- Pimiento Cayenne de acuerdo a su preferencia
- Semillas de sésamo de acuerdo a su preferencia.

Preparación

1. Pre-cocine la pasta de acuerdo a las instrucciones. Cuando esté listo, enjuague con agua fría para evitar sobre cocimiento.
2. Coloque aceite en un wok o sartén grande y caliéntelo a medio fuego. Agregue el ajo y déjelo freír por 1-2 minutos.
3. Agregue zanahorias, cocine por 5 minutos, luego agréguele espárragos y brócoli. Agregue miel, Braggs, vinagre de arroz, y especias, luego mezcle bien el combinado.
4. Cuando las verduras estén blandas, agregue zapallito italiano.
5. Agregue la pasta precocida, revolviendo y cocine todo por 3 a 5 minutos más.
6. Esparza finalmente semillas de sésamo sobre la comida y ¡DEVÓRELA!

Galletas de avena por Tami Andrew

@TexasChainPawMassacre

Ingredientes

- 1 taza de guineo triturado
- 1 taza de azúcar morena
- ½ taza de puré de manzana
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 ½ taza de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de canela
- ½ cucharadita de sal
- 3 tazas de avena

**Preparación**

1. Mezcle batiendo el guineo con el azúcar hasta que quede cremoso.
2. Agregue el puré de manzana y la vainilla y bata bien.
3. Agregue la harina, el bicarbonato de sodio, la canela y la sal y mezcle hasta incorporar.
4. Agregue la avena.
5. Coloque cucharadas redondeadas de la masa en una bandeja para hornear y hornee durante 15-20 minutos.