

PERSONALIDADES QUE LLEVAN UNA ALIMENTACIÓN VEGANA – Carrie Anne Moss

CARRIE ANNE MOSS

Actriz canadiense.

Conocida y reconocida por su papel de Trinity en la trilogía The Matrix.

Actuó entre otras, en la película Chocolat en la cual, al tener un acercamiento con la vida rural y en especial con las vacas, sintió una conexión con estos animales, que le llevaron a dejar de consumir carne.

Carrie Anne Moss se decidió no sólo por una dieta vegana, sino también orgánica, realizando sus compras en pequeños mercados orgánicos de granjeros.

fuentes

Why ‘The Matrix’ Star Carrie-Anne Moss Is Vegan | LIVEKINDLY

QUESADILLAS DE PAPA CON CHAMPIÑONES

Deliciosas quesadillas para un rico antojo o un almuerzo muy nutritivo.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 10 Quesadillas

- 2 chiles serranos
- Hojas de epazote
- Champiñones
- Aceite
- Queso de papa
- Sal
- Cebolla
- Tortillas (maíz o harina)

NOTA: Todas las verduras deben de estar lavadas y desinfectadas.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

Guiso de Queso de papa

una cacerola ponemos 2 papas medianas (previamente peladas y partidas en cubos), agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Agregamos agua a cubrir y cuando empiece a burbujear, las dejamos hervir por 25 minutos. Pasado ese tiempo, revisamos atravesando una papa con un cuchillo, deben de estar suaves. Apagamos la lumbre.

las papas (Sin líquido) a un bowl, agregamos $\frac{1}{2}$ taza del caldo de la cocción de las papas y machacamos.

$\frac{1}{2}$ taza de aceite de oliva, el jugo de $\frac{1}{2}$ limón, un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y $\frac{1}{4}$ de taza de levadura nutricional. Mezclamos bien hasta

deshacer todos los grumos. Podemos mezclar con un minipimer o con un mezclador de globo.

.

Guiso de champiñones

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cebolla finamente picada y un chile verde finamente picado (opcional). Sofreímos por 50 segundos.

1/2 kilo de champiñones (previamente pelados y rebanados) (Los champiñones no se lavan). Mezclamos. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Mezclamos nuevamente.

a flama baja y tapamos la sartén. Cuando suelten agua los champiñones, agregamos de 7 a 10 hojitas frescas y finamente picadas de epazote. Mezclamos. Volvemos a tapar la sartén. Dejamos 5 minutos más. Apagamos el fuego.

una tortilla caliente, untamos queso de papa y agregamos un poco de champiñones. (Opcional agregar hojas de epazote y chile verde) Doblamos y pasamos a un comal. Dejamos que caliente bien por ambos lados.

hacer quesadillas de sólo papa o sólo champiñones. O podemos combinar queso y champiñones.

Presentamos.

VER RECETA