

# PERSONALIDADES QUE LLEVAN UNA ALIMENTACIÓN VEGANA- ALEXEY VOEVODA

Ruso de 1'94 metros de estatura y entre 114 y 126 kilos de peso.

Competidor Olímpico de bobsleigh

Competidor profesional de vencidas

Practicante olímpico de Judo.

(vegano)

Premios en competencias en bobsleigh

Ganador de 3 medallas de Oro en olimpiadas

Ganador de 1 medalla de plata en olimpiadas

Ganador de 2 medallas de Bronce en olimpiadas

Ganador de varias competencias de vencidas a nivel profesional.

Su triunfo sobre el legendario competidor de vencidas John Brzenk lo inmortalizó en un documental titulado "Pulling John" dirigido por Sevan Matossian.

"Noté muchos beneficios desde que soy vegano.

Primero, ya no como el sufrimiento o el dolor de animales indefensos.

Segundo, mi cuerpo se ha hecho más liviano.

Tercero, en mi profesión la flexibilidad y elasticidad son increíblemente importantes, y yo aumenté ambas.

Y cuarto, ahora casi nunca sufro de resfriados o gripe."

"Un hombre puede vivir y sano sin matar animales para alimentarse; por lo tanto, si come carne, participa en quitar la vida a un animal por su apetito. Y actuar así es inmoral."

– Alexey Voevoda

FUENTES

---

## SOPA DE FIDEO

La sopa favorita de chicos y grandes, que no puede faltar en los hogares mexicanos.

Con sabor a grandes recuerdos.

INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 Personas**

– Sal

– 3/4 taza verdura (opcional)

– 3/4 taza caldillo de jitomate (Pueden imprimir la receta en:

CALDILLO DE JITOMATE – Cocina Vegan Fácil ())

– Aceite

– 1 litro de caldo de verduras (Puede ser el que gusten, o pueden imprimir la receta en:

CALDO DE CÁSCARAS DE VERDURA – Cocina Vegan Fácil ())

– 100 gr. fideo

-Un puñito de cilantro (opcional)

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

## Modo de preparación

una cacerola ponemos a hervir 1 litro de caldo de verduras. Cuando ya haya hervido, apagamos el fuego.

otra cacerola ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos 100 gr. de fideos delgado. Mezclamos constantemente a fuego bajo, hasta que dore la pasta. Apagamos el fuego y seguimos moviendo durante 3 minutos más. Agregamos  $\frac{3}{4}$  de taza de caldillo de jitomate y mezclamos. Volvemos a encender el fuego a flama media. Agregamos  $\frac{3}{4}$  de taza de verdura mixta picada (opcional) y mezclamos. Agregamos el litro de caldo de verdura y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Esperamos a que hierva. Una vez que haya hervido lo dejamos 5 minutos más. Revisamos los fideos de cocción, deben de estar suaves. Si aún no están suaves, los dejamos hervir 3 minutos más. Agregamos un puñito de cilantro finamente picado (opcional). Apagamos el fuego.

.

Ver video