

# PERSONALIDADES QUE LLEVAN UNA ALIMENTACIÓN VEGANA- Alicia Silverstone

Actriz y ex modelo estadounidense.

Famosa por participar en videos del grupo Aerosmith y posteriormente en la película Batman & Robin (1997).

Alicia Silverstone es reconocida por ser protectora de los derechos de los animales y activista en defensa del ambiente. Se convirtió en vegetariana en 1998, después de ir a una conferencia sobre los derechos de los animales.

“Me di cuenta que yo era el problema”, le dijo a InStyle Home en la primavera del 2007. “Era una amante de los animales, que comía animales.”

En 2004 creó un santuario para mascotas rescatadas en Los ángeles.

“Una vez que la gente pasa tiempo con animales de granja... un cerdo o una vaca, una gallina o un pavo, pueden darse cuenta de la relación que se establece con ellos, de la misma forma que con un perro o un gato. La gente realmente no piensa en ellos

de esa manera, porque están en sus platos. Pero, por qué deberían ser comida cuando otros animales son mascotas? Yo nunca me comería a mis perros.”

“Si hablas con personas que han crecido en una granja, te dirán que han tenido la experiencia de haber estado al cuidado de una vaca, y un día, sus padres se la han llevado para matarla. Es una experiencia traumática para ellos, y es cuando se endurecen, ya que el vínculo que tenían con esa vaca o gallina era real.”

“Amo a los animales y sabía que morían para ser comida, pero

me encantaba la carne. Estuve en negación por mucho tiempo. Al principio, decidí no comer animales como un sacrificio, pero al final, fue el mejor regalo que me he hecho a mi misma.”

“Ser vegana es el verdadero secreto de la alegría y paz en mi vida. Me siento física y espiritualmente mejor de lo que pude haberme imaginado sabiendo que estoy haciendo lo posible para reducir el sufrimiento animal con simples decisiones en mi estilo de vida, como el ser vegana, nunca usando productos elaborados con animales, y comprando sólo de compañías que NUNCA realizan pruebas de sus productos o ingredientes en animales.”

– Alicia Silverstone.

## FUENTES

---

# CAJETA O DULCE DE LECHE

¡Sin lácteos y sin grasa animal!

¡Deliciosa, fácil y refrescante receta!

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 300 ML Aproximadamente**

- Pizca de sal
- 3/4 taza azúcar de coco o mascabado
- 2 y 1/2 tazas leche vegetal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

## Modo de preparación

una cacerola honda, ponemos 2 tazas y media de leche vegetal, agregamos  $\frac{3}{4}$  de taza de azúcar de coco o puede ser azúcar mascabado y una pizca de sal. Prendemos el fuego a medio alto. Movemos para integrar los ingredientes. Dejamos que hierva y bajamos a flama media (Si utilizan azúcar de coco, a partir de que empieza a hervir, lo dejamos por 25 minutos. Y si utilizan azúcar mascabado a partir de que empieza a hervir lo dejamos 35 minutos.) Apagamos el fuego. Dejamos que enfríe un poco y lo vaciamos a un frasco. Metemos el frasco al refrigerador, Entre más tiempo pase en el refrigerador, más espesa se volverá.

.

Ver video

## @tanapola5965

Holaaaa tan solo ver sus videos y me cambian el estado de ánimo de verdad se los digo GRACIAS de todo corazón!!! aquí en Argentina ya saben lo que es la cajeta aunque de manera más bruta y común se le dice concha o argolla. Los quierooooo!!!

## @piaadriazola2305

Chicos la hice y me quedo deliciosiiiiisima!!! Yo la hice con leche de coco y azúcar de coco y me quedó más espeso y el sabor increíble... Hace años que no comía manjar y gracias a esta gran receta lo pude preparar en mi casita muy fácilmente! Gracias

**@espegarcia3022**

No lo puedo creer! Por un padecimiento me prohibieron los lácteos y el azúcar y creí que me tenía que olvidar de estos dulces increíbles y deliciosos! Gracias por sus recetas, de verdad me han dado muchas ideas sanas! Sigam abriendo mentes!

**@gritziable**

Amo su canal, generalmente los canales de comida vegana tienen recetas con ingredientes caros y/o poco fáciles de conseguir y ustedes son sorprendentemente ahorrativos y aprovechan nuestra gastronomía nacional, así ni se te antoja la carne; un gran aplauso para ustedes!!!