

ENSALADA DE ZANAHORIA

¡Fresca, fácil, rápido, y deliciosa!

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 4 zanahorias
- 1/2 taza de Coco rallado
- 3 a 4 cucharadas de miel (maple) o agave
- Sal
- Agua
- 1/4 de taza de Aceite de oliva
- Jugo de 1 y 1/2 limones
- Pasas

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

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un recipiente las pasas y agregamos agua a cubrir. Apartamos.

las zanahorias y les retiramos las puntas. Las rallamos en un rallador en la parte de agujero grande. Y depositamos las zanahorias ya ralladas en un recipiente.

las pasas y las agregamos al recipiente donde se encuentran las zanahorias ralladas. Agregamos 1/2 taza de coco rallado.

Apartamos.

ADEREZO

el jugo de 1 y 1/2 limón disuelto en un frasco con tapa, agregamos 1/4 de taza de agua. Agregamos la miel y sal al gusto. Agregamos 1/4 de taza de aceite de oliva. Tapamos el frasco y agitamos muy bien.

todo el aderezo a la ensalada y mezclamos bien. (Pueden agregar opcional nueces)

.

VER RECETA

@josefina9625

Fácil y Deliciosa 🗳️ 🗳️ 🗳️ !!! Como todo lo que ustedes preparan Gracias 🗳️

@susanarader4667

Muy deliciosa receta , muy fresca y nutritiva es una receta muy práctica de poner y quitar ingredientes . Gracias mi Sra linda

@sweetavenuebyelizabeth8143

Como siempre de simple a gourmet..... Linda señora muchas felicidades.. muchissimos saludes desde Canadá 🗳️ 🗳️

...SE Les quiere

@aliciacontreras76

Que hermosa madre Dios te bendiga y te guarde por largos años tienes un hijo que te adora como debe de ser amar a nuestras madres hermosas bendiciones are esa deliciosa receta me suscribiré

PERSONALIDADES QUE LLEVARON UNA ALIMENTACIÓN VEGANA- León Tolstói

León Tolstói (1828-1910)
(vegano)

Novelista ruso, considerado uno de los escritores más importantes de la literatura mundial. dos de sus más famosas obras son, "Guerra y Paz" y "Ana Karenina", consideradas en la cúspide del realismo ruso.

Sus ideas sobre la NO VIOLENCIA ACTIVA, expresadas en libros como "El reino de Dios está en vosotros", tuvieron gran impacto en grandes personajes como Gandhi y Martin Luther King.

Sus obras han sido objeto de varias adaptaciones cinematográficas.

León Tolstói, era vegetariano estricto (vegano). Para un aristócrata en la Rusia Zarista, renunciar a la carne eso era impensable, pero Tolstói era un hombre con conciencia social.

“El movimiento vegetariano debe llenar de felicidad las almas de aquellos que llevan en el corazón el Reino de Dios sobre la tierra, no porque el vegetarianismo en sí mismo sea un paso tan importante hacia la realización de este reino, sino porque sirve como un criterio por el que sabemos que la persecución de la perfección moral por parte del hombre es genuina y sincera.”

– León Tolstói- expresado para el News Review en 1892.

“Un hombre puede vivir y estar sano sin matar animales para comer; por ello, si come carne, toma parte en quitarle la vida a un animal sólo para satisfacer su apetito. Y actuar así es inmoral.”

“Lo que yo pienso de la vivisección es que si la gente admite tener el derecho de tomar o poner en peligro la vida de seres vivos para el beneficio de muchos, no habrá límite para la crueldad.”

– León Tolstói- carta a Mrs C.P. Farrell, Julio 1909.

“Si un hombre aspira a una vida correcta, su primer acto de abstinencia es el de lastimar animales.”

“El hombre suprime innecesariamente su capacidad espiritual más grande, aquella de simpatía y piedad hacia las criaturas vivas como él mismo, y por violar sus propios sentimientos se vuelve cruel.”

“Mientras nuestros cuerpos sean las tumbas vivientes de animales asesinados, Cómo podemos esperar alguna condición ideal en la Tierra”.

– León Tolstói.

FUENTES

%C3%B3n_Tolst%C3%B3i

