

# Gracias Adriana Duran por cocinar nuestra receta de No pollo estilo Kentucky ¡Se ve delicioso!

Agradeciendo a nuestros suscriptores por tomarse el tiempo de cocinar nuestras recetas y enviarnos la imagen.

¡GRACIAS ADRIANA DURAN!

Por preparar esta rica receta de No pollo estilo Kentucky.

¡Te quedó excelente!

SI QUIREN PREPARAR ESTA DELICIOSA RECETA DE NO POLLO ESTILO KENTUCKY, LES COMPARTIMOS LA RECETA

[VER RECETA](#)

---

## POZOLE VERDE

El pozole (proviene del náhuatl pozolli, de tlapozonalli, 'hervido' o 'espumoso' ☐) es un caldo tradicional mexicano hecho a base de granos de maíz nixtamalizados, comúnmente de la variedad cacahuazintl.

Se puede hacer de diferentes colores y de diferentes tipos de carne.

Esta ocasión lo tenemos para ti, en color verde y veganizado.

¡Queda deliciosos!

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 4 PERSONAS**

- 1 Diente ajo
- 1 chile serrano
- Cebolla
- Sal
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite vegetal
- 1/3 taza pepita de calabaza
- Cilantro
- Lechuga
- 3 tomates verdes o tomatillos
- 1 chile poblano
- Epazote o paico
- 1/2 kg. de maíz para pozole
- 200 gr. de setas

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

1 kilo de grano de maíz para pozole, hasta que el agua salga clara. (Podemos poner en un recipiente el agua del enjuague y

ponerlo en las plantas). Colamos y los pasamos a una olla de presión. Agregamos agua a cubrir. Tapamos la olla y encendemos a flama alta. Cuando empiece a silbar la olla, bajamos a flama baja y dejamos así por 10 minutos. Dejamos que enfríe (muy importante) antes de abrir. Pasamos el maíz con todo y líquido a una olla. Apartamos

una sartén ya caliente, le ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos 200 gramos de setas deshebradas. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo y un poco de sal fina. Dejamos que doren de un lado y les damos la vuelta. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo y un poco de sal. Cuan se hayan dorado de los lados, los pasamos a la olla donde tenemos el maíz.

una sartén ya caliente ponemos 1 /3 de taza de pepitas, bajamos a flama baja y movemos constantemente por minuto y medio. Apagamos el sartén

una licuadora ponemos 3 tomates verde partidos. Agregamos  $\frac{1}{2}$  chile poblano, desvenado y sin semilla, partido en partes. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de cebolla partida en trozos. Agregamos un chile verde partido en 2. Agregamos un puño de cilantro. Agregamos 4 hojas de epazote fresco. Agregamos un diente de ajo. Agregamos 1/3 de taza de agua. Licuamos. Con la licuadora en acción, vaciamos las pepitas por el centro de la tapa de la licuadora. Dejamos licuar por un minuto y medio. Apagamos la licuadora.

un sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos el contenido de la licuadora. Bajamos a flama baja. Agregamos una cucharadita de sal. Movemos constantemente durante 5 minutos. Apagamos el fuego.

la olla donde tenemos el maíz y las setas, le agregamos  $\frac{1}{2}$  litro de agua, le agregamos 3 cucharones de la salsa verde. Encendemos a fuego medio. Revolvemos, probamos de sal y le agregamos al gusto. Dejamos que hierva y volvemos a probar de

sal. Agregamos al gusto. Dejamos que hierva por 15 minutos más. Apagamos la lumbre.

en un plato hondo o pozolero. Adornamos con rodajas de rabanitos, cebolla finamente picada, un poco de orégano deshidratado y triturado, un poco de limón y lechuga finamente picada. Podemos acompañar con tostadas.

.

Ver video

## **@lauramaIdonado9458**

Una delicia el pozole verde. Invité a comer a mi familia quienes acostumbran comer carne y fue un éxito, quedaron encantados. Delicioso, muchas gracias señora y al camarógrafo y probador oficial Felicidades por su canal he hecho muchas de sus recetas. Saludos para ustedes.

## **@karlamoreno2886**

Exquisito pozole verde!!!! No cambié ninguno de los ingredientes, con la excepción de que agregue otro chile serrano. Por cuestiones de salud. me volví vegetariana y una de las recetas que extrañaba muchísimo es el pozole. Este delicioso pozole me llevó a la tierna memoria de la comida de mi abuelita materna que adoraba. Gracias por tan bello regalo.

## **@liliapozas6740**

Se me hizo agua la boca cuando preparaba el pozole. Se

parece mucho al pozole que preparamos en Guerrero, es igual con pepita, solo que aquí compramos la pepita ya molida, solo se espolvorea en el pozole y se sazona con la salsa y las hierbitas. Lo acompañamos con aguacate, cebolla, lima agria. Delicioso!!!!!! Gracias por la receta.

**@hectorramirez2100**

I made pozole verde for the first time and it came out amazing. Thank you for the recipe

---

# LICUADO DE PLÁTANO CON CHOCOLATE

Bebida energética con:

¡Una explosión de sabor, vitaminas y de energía!

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

**PORCIÓN: 1 Persona**

- 1 Plátano o banana
- 1 y 1/2 tazas leche vegetal
- 2 Cucharadas de cocoa
- 2 Cucharadas de miel de agave o el endulzante de su preferencia
- 2 Cucharadas de hojuelas de avena.

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en una licuadora un plátano partido en 4 partes. Agregamos 1 taza y media de leche vegetal de su preferencia. Agregamos 2 cucharadas de hojuelas de avena. Agregamos 2 cucharadas de miel de agave o el endulzante de su preferencia. Agregamos 2 cucharadas de cocoa en polvo. Tapamos la licuadora y licuamos hasta que se integren bien los ingredientes. Aproximadamente un minuto.

en un vaso.

.

Ver video

**@gracielar Ramirez8803**

Muchas gracias por la receta y también por el divertido momento con su hijo... siempre me hace reír con sus ocurrencias!! como me recuerda a uno de los polivoces, por su gran parecido no solo físico sino también por su forma de hablar !!! me encantan sus videos!! Gracias... gracias... gracias!!!

**@rinacamargo7111**

COCINA VEGAN, TE VEO DESDE MI GUATEMALA, UN SALUDO PARA AMBOS, SE VEN TAN LINDOS JUNTOS, Y CLARO QUE ME VOY A PREPARAR MI CHOCOLATOTE, UN ABRAZO RESPETUOSO PARA AMBOS. GRACIAS

**@alejandroguevara8512**

Me encantan sus recetas, gracias a ustedes mi cambio de alimentación fue muy fácil. Me gusta mucho ver sus videos, sus recetas son buenísimas, gracias por su tiempo.

**@dianaramirez191**

Hola! soy nueva en busca de una mejor alimentación e incluso buscando ser vegana. Para el respeto de los animales y el medio ambiente. Así que me topé con su canal y me encantó. muchas gracias! y si espero puedan hacer los vídeos con desayunos, comidas y cenas para aprender a equilibrar mi alimentación. saludos desde Torreón.

---

## **¿CÓMO REDUCIR O ELIMINAR EL CONSUMO DE CARNE?**

¿Sabías que hay vegetales con que contienen más hierro que la carne?

-¿Cómo obtener proteína sin consumir productos de origen animal?

-¿Mi cuerpo necesita de carne, para obtener proteína completa?

-¿Cómo se sintetizan las proteínas?

-¿Cuántos aminoácidos necesita nuestro cuerpo?

-¿Cómo se combinan los aminoácidos para obtener proteína

completa?

SI QUIERES SABER TODO ESTO Y MUCHA INFORMACIÓN MÁS SOBRE:

¿CÓMO REDUCIR O ELIMINAR EL CONSUMO DE CARNE Y OBTENER PROTEÍNA COMPLETA?, TE INVITAMOS A VER EL SIGUIENTE VIDEO.

VER VIDEO

**@jenysanta7718**

Eres increíble Alfonso, la explicación más corta, clara, didáctica, informada, después de esta magistral clase no quedará ninguna duda del por qué dejar de comer animalitos. Mil gracias 📧 saludos desde Perú 📧

**@alejandrafernandez589**

Gracias x explicar tan claro el tema 📧 📧 . Lo aprendí de algún video anterior de ustedes y ahora voy a compartir este a una amiga 📧 . Saluditos Familia 📧 📧  
📧 📧

**@rosaicelelrodriguezvilla9279**

Muy buena información Alfonso. Dios siga bendiciendo tu vida junto a tu hermosa familia para que nos sigan regalando estos videos tan importantes para nuestra salud cuídense saludos y abrazos.

**@blankenest7615**

Muy bien explicado, como siempre. Se necesitan estos



argumentos para combatir ciertos bulos que rondan por ahí sobre la dieta vegetal.

---

# GAZPACHO

Es una sopa fría que suele servirse en los meses de calor.

A partir del año 1960, con el turismo, empezó a ser conocido el gazpacho internacionalmente, teniendo un gran auge y expansión.

Delicioso, fácil y rápido

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 Personas**

- 4 jitomates
- 2 mitades de pimiento
- 1/2 pepino
- 1 trozo de cebolla
- 1 limón
- Ajo
- Aceite de oliva
- Sal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

## Modo de preparación

una cacerola ponemos 4 jitomates y agregamos agua a cubrir. Dejamos hasta que hierva y veamos que se le está desprendiendo la piel. Apagamos el fuego.

los jitomates y les retiramos las semillas, los metemos a una licuadora. Agregamos 2 mitades de pimiento morrón, de diferente color, desvenados, sin semillas y partidos en mitades. Agregamos  $\frac{1}{2}$  pepino (previamente pelado y sin semillas, partido en cuadros).

un diente de ajo y  $\frac{3}{4}$  de cucharadita de sal. Agregamos el jugo de un limón y 3 cucharadas de aceite de oliva. Licuamos hasta que se integren todos los ingredientes. Probamos de sal y agregamos al gusto. Vaciamos el contenido de la licuadora a un tazón y lo metemos al refrigerador. Por lo menos una hora.

la otra mitad del pepino, le retiramos las semillas y lo partimos en pequeños cubos. Cortamos finamente  $\frac{1}{2}$  cebolla. Apartamos.

és de una hora sacamos el gazpacho del refrigerador. Agregamos un poquito de agua y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos.

en un plato hondo el gazpacho, agregamos pedacitos de pepino y la cebolla picada.

Ver video

id="content">Muy buena la receta. En España no le ponemos limón, sino un poquito de vinagre. Además añadimos a la licuadora un poco de agua para que quede más líquido y un trocito de pan, le da un toque riquísimo!! Saludos!

**@jorgepayer**

Me encanta el Gazpacho! Por algo soy español! jeje delicioso, estoy pensando en hacerme vegano.

**@RosaRosa-mh7hx**

Nunca he hecho gazpacho! lo tengo que hacer! mil gracias y muchos saludos!

**@magalymunoz1906**

Me encanta vuestra cocina, he aprendido mucho y agradezco vuestra aportación a la salud y a la alimentación sana, un abrazo fuerte desde Valencia, España!!

---

## **CAZUELA DE VERDURAS**

iUna explosión de nutrientes!

Degusta estas verduras de la manera más fácil, económica y fácil.

**INGREDIENTES**

**PORCIÓN: 4 Personas.**

- 1 chayote
- 2 pimientos
- 10 ejotes
- Brócoli
- 1 Zanahoria

- 1 calabaza
- 1 papa
- 2 tomates verdes
- 1/2 cebolla
- Sal
- 1/2 taza de agua
- Un poco de aceite de oliva
- Hierbas provenzales

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola ponemos un chayote partido en cubos grandes, agregamos 2 pimientos morrones, desvenados, sin semilla y partidos en cubos (pueden ser de diferentes colores los pimientos). Agregamos 10 ejotes sin punta y partidos en cubos pequeños. Agregamos 10 floretes de brócoli, agregamos una zanahoria pelada y partida en cuadros medianos. Agregamos una calabaza sin puntas y partida en pequeños cubos. Agregamos una papa con todo y cáscara partida en cubos, agregamos 2 tomates verdes partidos en pequeños cubos, agregamos  $\frac{1}{2}$  cebolla partida en cubos.

una cucharadita y media de sal. Agregamos un poco de hierbas provenzales. Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de agua y un poco de aceite de oliva.

la lumbre a fuego alto y tapamos la olla. Dejamos hervir por 3

minutos. Bajamos a flama baja. Dejamos hervir por 10 minutos más. Destapamos y damos vuelta a la verdura, de manera que las verduras que están abajo, queden arriba. Volvemos a tapar la olla y las dejamos 15 minutos más. Apagamos la lumbre.

Ver video


**@titanmiguell395**

Que ricassss, gracias, saludos nortños hermosuras!!






**@luciasierra6605**

Hola cocina vegan fácil, yo preparé lo mismo casi solo q le puse de más coliflor y germen al servir y lo acompañé con un arroz blanco al vapor y es lo mas rico la verdura gracias x tan deliciosos platillos.

**@clarisandra**

Buenísimaaaa!!!! pinta!!!! rico rico!!!, me encantan las verduras!!!,   

**@JesusAlDay62**

Hola, tenía varios vegetales y me puse a ver recetas y encontré las tuyas y me hice esta cazuela d verduras y quedo wow! riquísima. Gracias x sus deliciosas resetas DLB!     

---

# Tenía 2 años al borde de la diabetes...

Esta alimentación es mucho más saludable. Yo tenía 2 años al borde de la diabetes y desde que dejé la carne, he mejorando. Tengo medio año ya sin comer productos de origen animal y en mis estudios mas recientes, me dijo la doctora super sorprendida que de andar en pre-diabetes, ahora ando super lejos de ser diabética, ni colesterol malo traía. Así que yo feliz de estar con ustedes porque gracias a ustedes mi salud mejoro muchísimo y mi familia, ahí va también, poco a poco. Gracias y que Dios les permita mucha vida para que continúen con su bella labor. 🍷♥

ATTE

**NICOLASA GONZÁLEZ**

Cuéntanos tu Testimonio y envía a [cocinaveganfacil@](mailto:cocinaveganfacil@)

SI QUIERES VER EL TESTIMONIO DE DEYANIRA, TE INVITAMOS A VER ESTE VIDEO.

VER VIDEO



**@maofmay1**

Por salud y por mi hijo que estaba en el proceso al vegetarianismo, llegué al veganismo. Su canal ha sido mi guía en este camino, soy Colombiana y he adaptado mi comida típica al veganismo, muchas gracias.



**@gabbyzd**

Señora bonita, con su testimonio estoy segura que mucha gente se sumará a tomar una alimentación libre de crueldad. No solo por salud, sino por los animalitos también que son mi gran razón para haber adoptado esta alimentación. Gracias, mil gracias.

**@crimsonqueen2415**

Todos queremos que nos adopte señora Deyanira para comer de su rica comida  gracias infinitas por compartir su sabiduría con el mundo 

**@lonionden**

Son un éxito, son el mejor ejemplo porque no están exhortando a nadie, dan la opción y son super respetuosos y congruentes. Mucho cariño, familia.  

---

# CHILE RELLENO DE ARROZ CON QUINOA

Los chiles rellenos son uno de los platos más emblemáticos de la cocina mexicana,

cuyos orígenes se remontan a la conquista española de México en el siglo XVI.

El chile relleno tradicionalmente se hace con chile poblano y se puede rellenar de un sin número de ingredientes.

Delicioso, nutritivo y mexicano.

INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 Personas.**

QUINOA CON ARROZ (Relleno)

- 2 dientes ajo
- Cebolla
- Sal
- Aceite
- 1 taza quinoa
- 1 taza arroz integral o el de su preferencia.
- 4 y 1/2 tazas de agua.

SALSA O CALDILLO DE JITOMATE.

- 7 jitomates
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo.
- Sal

CHILES

- 4 chiles poblanos
- Sal
- 1/2 taza cacahuates tostados sin sal
- 1 taza salsa o caldillo de jitomate
- 1 y 1/2 tazas arroz con quinoa



– 40 gr de nuez

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

### **QUINOA CON ARROZ**

bien una taza de arroz integral. Apartamos

una taza de quinoa en un colador. Tallamos un poco con las manos la quinoa. Colamos y apartamos.

(El agua del enjuague tanto del arroz como la quinoa, podemos utilizarla para regar las planta).

una cacerola ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal, agregamos  $\frac{1}{2}$  cebolla finamente picada y movemos 30 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y movemos 30 segundos. Agregamos 4 tazas y media de agua. Agregamos una cucharadita de sal. Tapamos la olla y esperamos a que hierva el agua. Destapamos la olla, vaciamos el arroz y la quinoa. Revolvemos. Volvemos a tapar la olla. Esperamos a que se consuma toda el agua. Revisamos, si ya no tiene nada de agua. Apagamos la lumbre.

### **CALDILLO O SALSA DE JITOMATE**

7 jitomates dentro de una cacerola, agregamos agua a cubrir y dejamos que hiervan por 10 minutos o hasta que la piel se les desprenda.

pasamos al vaso de la licuadora y agregamos un diente de ajo. Licuamos bien. Apagamos la licuadora y lo colamos.

una cacerola ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y

agregamos el caldillo, esperamos a que hierva y le agregamos una cucharadita de sal. Revolvemos. Probamos y agregamos sal al gusto. Apartamos.

## **CHILES RELLENOS**

directamente en la lumbre 4 chiles poblanos. Tatemamos por todos lados y los metemos a una bolsa de plástico a sudar por 15 minutos. Apartamos.

una licuadora vaciamos una taza de caldillo de jitomate y agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de cacahuates tostados sin sal. Licuamos. Agregamos  $\frac{1}{2}$  de taza de agua. Esperamos a que se integren bien los ingredientes y apagamos la licuadora. Vaciamos el contenido de la licuadora en una cacerola. Apartamos.

una sartén ponemos 40 gramos de nuez de castilla (puede ser pecana si gustan) y tostamos por dos minutos, moviendo constantemente. Apagamos la lumbre y las pasamos a una tablita. Las trozamos o partimos muy bien. Apartamos.

en un recipiente una taza y media de arroz con quinoa. Le agregamos las nueces y mezclamos. Apartamos

los chiles de la bolsa de plástico y los raspamos con un cuchillo hasta que queden bien limpios. Los abrimos por la mitad y les retiramos las venas y las semillas.

al fuego la salsa de jitomate y en lo que calienta, rellenamos de arroz con quinoa, los chiles poblanos. Podemos cerrarlos con un palillo.

la salsa está muy espesa, podemos agregar  $\frac{1}{4}$  de taza de agua. Mezclamos, Probamos de sal y agregamos al gusto.



los chiles rellenos a la salsa y dejamos ahí por 3 minutos. Apagamos el fuego.

Ver video

## **@jazminesaurus**

WOW! Muchas gracias por su receta... acabo de comerme mi primer chille relleno y estuvo delicioso!! me encanto la salsa de cacahuete! se la voy a guisar a mi familia que no son nada vegetarianos y se que los voy a sorprender ! bendiciones.

## **@marthaarredondo7583**

Ayyyyy! Wow! Se me hizo  la boca!!!! Entre todas las recetas para chiles rellenos veganos, sabia que no me iban a fallar! Mañana mismo los hago 

## **@irissalazar4396**

Los acabo de hacer y están.... madre mía!!! buenísimos!!! háganlos y compartan esta receta a sus amigos carnívoros jaja no hay que ser egoístas, para que vean de lo que se pierden!!!

## **@alicianuno6274**

Es en verdad un agasajo ver estas ricas recetas pero, también ver el duo de madre e hijo. Me encanta su actitud y su muy buena educación. Felicidades son

ustedes un gran ejemplo bendiciones a toda su familia

---

# ARROZ CON QUINOA

¡Una explosión de nutrientes!

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

**PORCIÓN: 6 Personas.**

- 2 dientes ajo
- Cebolla
- Sal
- Aceite
- 1 taza quinoa
- 1 taza arroz integral o el de su preferencia.
- 4 y 1/2 tazas de agua

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

bien una taza de arroz integral. Apartamos

una taza de quinoa en un colador. Tallamos un poco con las manos la quinoa. Colamos y apartamos.

(El agua del enjuague tanto del arroz como la quinoa, podemos utilizarla para regar las planta).

una cacerola ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal, agregamos  $\frac{1}{2}$  cebolla finamente picada y movemos 30 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y movemos 30 segundos. Agregamos 4 tazas y media de agua. Agregamos una cucharadita de sal. Tapamos la olla y esperamos a que hierva el agua. Destapamos la olla, vaciamos el arroz y la quinoa. Revolvemos. Volvemos a tapar la olla. Esperamos a que se consuma toda el agua. Revisamos, si ya no tiene nada de agua. Apagamos la lumbre.

Ver video

## **@angelinescarmona8760**

Hoy he hecho el arroz con quinoa y me ha sobrado para mañana un poquito, gracias por sus excelentes recetas, que me están ayudando tanto en mi camino hacia una alimentación mas sana.

## **@meowm6156**

I'm not a vegetarian nor a vegan but I enjoy your videos because it helps me learn to prepare more meatless dishes in my kitchen. Saludos desde San Francisco, California

## **@massyelpalacios4770**

No puedo más de la risa con Alfonso que dijiste, como el bebe de la mujer maravilla y super man, el arroz con quinoa! Los amo! A la señora Deyanira y al divertidísimo de Alfonso! Saludos! Mi conejo se está

llenando de fuerza! Los sigo a diario para prepara mis comiditas, desde hace 2 meses somos veganas mi hijas Joyce y Nayla!

**@lupitadector2698**

Apenas probé en restaurante vegetariano el arroz con quinoa y acompañados con unas tortitas de amaranto con espinacas, la cosa más deliciosa. Y por eso busqué este vídeo. Muchas gracias.

---

## **PERSONALIDADES QUE LLEVAN UNA ALIMENTACIÓN VEGANA- PAUL McCARTNEY**

Cantautor y compositor británico.

Ex bajista del la famosa banda de rock The Beatles.

Ganador de 60 discos de oro

Vendedor de más de 100 millones de álbumes y más de 100 millones de sencillos.

Desde 1975, McCartney ha sido vegetariano.

Ha luchado por los derechos de los animales.

En 2009, realizó una exposición sobre las granjas industriales titulada "Paredes de cristal" en la que se muestran las atrocidades y actos inhumanos para obtener la comida que llega a los platos.

"Mi madre pensaba que la única forma de obtener proteína era a través de los animales. Ese era el pensamiento en ese entonces. Pero si lo ves, hay miles de alternativas, la soya

es una de ellas, muchos vegetales contienen proteínas.  
Hay mucha información al respecto en estos días, es delicioso,  
es libre de crueldad.

La gente me pregunta, no extrañas la salchicha tradicional, y  
les contesto, de ninguna manera, no volveré atrás, disfruto  
siendo vegetariano, puedo pasar a través de una fila de  
animales  
con mi consciencia tranquila.”

“Puedes juzgar la naturaleza de un hombre, por la manera en  
que trata a sus compañeros animales.”

“Si los mataderos tuvieran paredes de cristal, todos seríamos  
vegetarianos.”

– Paul McCartney.

## **FUENTES**

Official “Glass Walls” Video by Paul McCartney