

# CASI 300 GRUPOS PIDEN PLAN DE ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE EN LA UE

Casi 300 grupos piden a la UE un plan de alimentación sostenible

286 organizaciones no gubernamentales (ONGs) firmaron y enviaron a la Presidenta de la Comisión Europea, Ursula von der Leyen, una carta en la que le exponen la urgencia de que la Unión Europea diseñe un plan para que los 44 Estados miembros hagan la transición a un sistema alimentario más sostenible. Por su parte, la Unión Europea tiene planeada para este año una ley, la EU Sustainable Food System Law, basada en la estrategia Farm to Fork Strategy (FFS) del European Green Deal, que gira en torno a cuatro pilares: la producción alimentaria sostenible; el procesamiento y distribución alimentarios sostenibles; el consumo alimentario sostenible; y la prevención de pérdidas y desperdicios alimentarios.

Un esfuerzo notorio en el tema es el de Países Bajos y el gobierno de Alemania, que consiste la alianza de comerciantes y productores alimentarios Green Protein Alliance que juntos buscan restaurar el equilibrio entre salud y sostenibilidad en el consumo de proteínas. Concretamente, buscan lograr que la actual proporción de consumidores de proteína vegetal vs. proteína animal de 37:63 se equilibre en un 50:50 para 2025.

Fecha de la noticia: 20 febrero 2023 vegnews. com

---

# AGUA DE FRESA

¡Fresca y deliciosa y rica en vitamina C!

La fresa es muy ligera, aporta valiosos nutrientes y ayuda a depurar y a tonificar el organismo.

¡Te va a encantar!

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 1 y 1/2 Litros**

- 1 y 1/2 taza fresas
- 2/3 taza azúcar
- 1 litro de agua
- 1/3 taza rejuvelac (opcional)

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

## MODO DE PREPARACIÓN

1-Ponemos 1 y  $\frac{1}{2}$  de tazas de fresa (Pueden ser congeladas o frescas). Agregamos 1/3 de taza de rejuvelac (opcional). Agregamos 2/3 de taza de azúcar o el endulzante de su preferencia. Agregamos 1 litro de agua y licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora.

2-Presentamos.

**VER RECETA**

**@nadiaflores4295**

Fresa! Mi fruta favorita. Gracias! Los amo a los 2.

**@ameLiemoon0501**

Que riquísima...! Y lo mejor de los productos congelados es que tienes frutas y verduras todo el año aunque no sean de temporada!

**@RosaRosa-mh7hx**

Pero qué agua más deliciosa para este calor! Muchas gracias

**@marygomez4956**

Un saludo muy afectuoso a su hermosa mamá y un abrazo para usted. Delicioso jugo de fresa.

---

## **TORTITAS DE GARBANZO**

**¡Proteína completa!**

**¡Deliciosa receta, muy nutritiva que podrás acompañar con salsa verde!**

**¡Te va a encantar!**

**INGREDIENTES**

**PORCIÓN: 4 PERSONAS**

- 1 tazas de garbanzo seco
- 1 y 1/2 tazas arroz cocido
- 1/2 Cebolla
- Perejil
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Comino
- Sal
- 1/3 de taza de caldo de verduras
- Aceite vegetal
- Salsa verde cocida Salsas guisadas – Cocina Vegan Fácil (Reeditado) ()

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

## **MODO DE PREPARACIÓN**

1-Agregamos 1 taza de garbanzos secos en un tazón y agregamos agua a sobre cubrir y dejamos en remojo toda una noche.

2-Al siguiente día, los pasamos en una cacerola y agregamos 1 y  $\frac{1}{2}$  litros de agua. Prendemos el fuego y esperamos a que hiervan. Cuando empiece a burbujear el agua, bajamos a fuego bajo y tapamos la cacerola. Los dejamos hervir por una hora más. Pasado ese tiempo, revisamos de cocción y éstos deben de estar suaves. Colamos y guardamos el agua como aquafaba para una receta futura.

3-Ponemos los garbanzos en un procesador de alimentos, (o puede ser una licuadora) los licuamos hasta triturarlos todos. Pasamos a un tazón grande.

4-Ponemos 1 y  $\frac{1}{2}$  taza de arroz cocido al procesador cocido y trituramos bien, los pasamos al recipiente donde tenemos los garbanzos triturados y mezclamos bien. Agregamos poco a poco  $\frac{1}{3}$  de taza de caldo de verduras o agua. Mezclamos hasta obtener una masa, Agregamos un trozo de cebolla grande finamente picada y un puño grande de perejil finamente picado. Mezclamos bien. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo, un poco de comino en polvo y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Mezclamos perfectamente. Lavamos bien nuestras manos y amasamos un poco la masa. Probamos de sal y agregamos al gusto.

5-Nos engrasamos un poco las manos y tomamos una porción mediana de nuestra masa. Le vamos dando forma de tortita y así hacemos con toda la masa.

6-En una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y vamos ponemos todas las tortitas que quepan, pero deben de estar separadas. Esperamos que doren bien de un lado y volteamos para que doren del otro lado (Si es necesario podemos agregar un poco más de aceite vegetal. Cuando hayan dorado de ambos lados, las retiramos en un plato con papel absorbente de cocina.

7-Presentamos

**VER RECETA**

**@erikamanzano5841**

**Me gusta como nos enseñan a preparar tan ricas y deliciosas recetas y ahora puedo saber como hacerlas  
Muchas gracias!**

**@natygonzalez803**

**Dúo dinámico, Felicidades por sus recetas.**

**@maribelromero8138**

Me salieron deliciosas las dos! Muchas gracias y bendiciones

**@Magia369-**

Me encanta esta Señora bonita! Parece actriz de películas o novelas, realmente bella.

---

**Gracias Martha Mateo por cocinar nuestra receta de Chorizo de Soya ¡Se ve delicioso!**

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

¡GRACIAS MARTHA MATEO!

Por preparar esta rica receta de Chorizo de Soya.

¡Te quedó excelente!

SI QUIREN PREPARAR ESTA DELICIOSA RECETA DE CHORIZO DE SOYA LES COMPARTIMOS EL VIDEO

VER RECETA

---

# ¿CÓMO HACER PAN DE QUINOA?

¡Elabora esta deliciosa, fácil, rápida y tradicional Mermelada de Fresa.

¡Tienes que probar!

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 PERSONAS**

- 1 y 3/4 tazas quinoa
- 1/2 taza de agua
- 1/4 taza aceite
- 1/4 taza aquafaba Aquafaba (sustituto de huevo) – Cocina Vegan Fácil ()
- 11 a 15 g. de levadura para pan
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 limón

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

## MODO DE PREPARACIÓN

1-Lavamos de quinoa y la tallamos entre sí. Enjuagamos varias veces hasta que el agua salga clara (El agua podemos utilizarla para regar plantas. Pasamos la quinoa ya lavada en un tazón y agregamos agua a cubrir. La dejamos en remojo toda una noche.

2-Pasado ese tiempo, escurrimos muy bien la quinoa y apartamos.

3-En un pocillo pequeño vertemos  $\frac{1}{2}$  taza de agua y la ponemos en el fuego sólo a entibiar. Apagamos el fuego. Vertemos en un recipiente más grande. Agregamos una cucharada de azúcar y agregamos 15 g de levadura para pan, mezclamos muy bien y dejamos reposar entre 10 y 15 minutos.

la quinoa al vaso de la licuadora y agregamos la levadura ya fermentada también. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de taza de aquafaba líquida. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de aceite de coco derretido. Agregamos 1 cucharada de azúcar mascabado. Agregamos el jugo de medio limón y licuamos hasta que se mezclen bien los ingredientes. Apagamos la licuadora.

5-Preparamos un molde para panqué con papel para hornear y vertemos la mezcla. Damos unos golpecitos para acomodar bien la mezcla. Agregamos en la superficie semillas de girasol y un puño de semillas de ajonjolí.

el molde al horno precalentado a  $180^{\circ}$  C o  $320^{\circ}$  F durante 1 y  $\frac{1}{2}$  hora. Pasado ese tiempo, hacemos la prueba de la cocción con un palillo, éste debe de salir seco. Sacamos el pan del horno y dejamos que se enfríe para desmoldar.

**VER VIDEO**

**@isabelladominguez2589**

**Que maravilla. Sin harina, sin huevo, sin leche y lo mejor de todo, sin crueldad!!!! Quien dice q no se puede!!**



**@zoilaveganaecuador6412**

Qué bien mi querida familia vegana les cuento que antes de conocerlos yo sólo preparaba sopita con la quinoa y ahora gracias a ustedes he aprendido a preparar nuevas recetas gracias por esta nueva receta!!!

**@doriscastillo7295**

Mil gracias, este pan de quinua salvará al mundo, lo haré.

**@angelicacuevas3518**

Lo acabo de hacer y créanme ESTÁ DELICIOSO y es súper sencillo. Gracias Alfonso y mamá de Alfonso los adoro.

---

## **CHEESECAKE DE GUAYABA**

¡Consiente a tu familia con esta deliciosa receta.

¡Tienes que probar!

### **INGREDIENTES**

**PORCIÓN: 6 PERSONAS**

- 100 g. galletas marías
- 65 g. aceite de coco
- 6 guayabas
- 170 g. queso papa

- 100 g. crema tofu o almendra
- 100 g. azúcar
- 1 limón
- 3/4 de cucharada de agar agar
- 3 cucharadas de piloncillo o panela
- 1/8 de cucharadita de agar agar

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

## **MODO DE PREPARACIÓN**

100 g de galletas marías en una licuadora o procesador de alimentos. Pasamos el polvo de las galletas a un tazón y agregamos 65g de aceite de coco derretido y mezclamos muy bien hasta obtener una pasta.

la pasta a un molde desmontable de 17 cm de diámetro por 7 cm de alto. Esparcimos y aplanamos lo más que se pueda con una espátula de cocina. Metemos el molde al refrigerador.

3-En una cacerola ponemos 6 guayabas sin puntas y partidas a la mitad. Agregamos agua caliente a sobre cubrir. Tapamos la cacerola y esperamos a que hiervan. Destapamos la cacerola y dejamos que hiervan a fuego medio alto por 20 minutos más. Apagamos el fuego.

4-Ponemos 8 mitades de guayaba sin líquido en la licuadora, licuamos hasta obtener un puré. Vaciamos el contenido en una cacerola a través de un colador. Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza del agua de cocción de las guayabas, revolvemos bien. Agregamos el jugo de  $\frac{1}{2}$  limón, agregamos 170 g de queso de papa y 100 g de crema de almendra o tofu. Mezclamos todo con ayuda de un mini pimer (lo pueden mezclar en la licuadora si no tienen uno). Agregamos 100 gr de azúcar y seguimos mezclando. Agregamos poco a poco

80 ml del líquido de la cocción de las guayabas y seguimos mezclamos.

5-Encendemos la lumbre a fuego medio y esperamos a que caliente un poco. Agregamos 3/4 de cucharada de agar agar y mezclamos bien con el mini pimer durante 5 minutos. Apagamos el fuego.

el molde del refrigerador y vaciamos nuestra mezcla en el molde. Lo regresamos al refrigerador.

las 2 mitades restantes de las guayabas al vaso de la licuadora limpio y licuamos hasta obtener un puré. Lo vaciamos a través de un colador en una ollita y agregamos al colador un poquito de líquido de la cocción de las guayabas para que baje con facilidad la mezcla. Encendemos a fuego bajo y agregamos 2 y  $\frac{1}{2}$  cucharadas de azúcar mascabado y mezclamos bien. Agregamos 1/8 de cucharadita de agar agar y mezclamos hasta disolver todo. Apagamos el fuego.

el molde del refrigerador y vaciamos la mezcla que tenemos y esparcimos en toda la superficie. Metemos el molde nuevamente al refrigerador y lo dejamos ahí un mínimo de 4 horas. (optimo toda una noche). Pasado ese tiempo desmoldamos con cuidado y adornamos con rodajas de guayaba fresca.

.

**VER VIDEO**

**@RosaRosa-mh7hx**

**Simplemente delicioso! Y como siempre lo repito: no hay pretexto para no ser vegano! Podemos comer de todo sin sufrimiento animal.**

**@delacosta1837**

Que guapa hija tiene , igual de bella que la madre! Una super receta, la voy a hacer!

**@ramomata9175**

La hija igual de hermosa que la mamá, gracias por esta deliciosa receta la haré

**@g3d107**

Esta es la familia bella de vegan fácil!.. Gente linda

---

## **TUVE CÁNCER DE ESÓFAGO...**

Gracias por compartirnos este video, Dios le bendiga.

Yo consumo soya y le doy a mis nietos y no nos ha caído mal. Es bueno para el estreñimiento entre otras cosas.

Yo tuve cáncer de esófago y bebía mucha leche de soya, hacía tortas de soyas, el café de soya me fue muy bien.

**Cuando estuve enferma, dejé la comida tradicional por alimentos vegetarianos y me hice el tratamiento de solo cosas naturistas y vegetales, frutas, ensaladas y simples jugos en extractor. Cero azúcares y para la gloria de Dios me sané del cáncer.**

**La soya es de mucha ayuda, nunca nos ha caído mal, es un buen alimento. A mí me cayó muy bien.**

**Saludos desde Colombia ☺♥☺☺☺**

**ATTE**

**ALEIDA VERA**

**Cuéntanos tu Testimonio y envía a cocinaveganfacil@**

**@anabertha1466**

**Me encanta cualquier tipo de soya, la empecé a consumir desde hace 45 años. Pero ahora que mi hija de 22 años se hizo vegana, me he metido de lleno a ver sus recetas. Bendiciones**

**@silviamorales4192**

**Hola familia vegana, mi suegra lleva poco más de cuarenta años consumiendo soya y de ser vegana y está en perfecto estado de salud, por si eso les dice algo. Saludos!!!**

**@**

Qué completo se ha vuelto este canal. Recetas increíbles, información comprobada y estilo de vida. Felicidades y muchas gracias

@CultivaConciencia

Tengo 20 años de ser vegana, consumo la soya diario en leche y una vez a la semana en soya texturizada, tengo 44 años y no tengo enfermedad física. Estoy muy feliz con esta decisión que tomé hace 20 años, es la mejor decisión de toda mi vida.

---

## TACOS DE JÍCAMA

¡Frescos, fáciles, deliciosos y nutritivos tacos!

¡Te van a sorprender!

### INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 PERSONAS**

- Rodajas de jícama (puedes utilizar hojas de lechuga)
- Cilantro
- 3 Jitomates
- 1 chile serrano
- 1/2 taza lentejas secas
- Pimiento morrón
- 1 y 1/2 aguacates

– 50 g. hojas espinaca

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

## **MODO DE PREPARACIÓN**

1-Lavamos  $\frac{1}{2}$  taza de lentejas secas, las tallamos entre sí y enjuagamos. Las escurrimos muy bien y las pasamos a una cacerola. Agregamos agua caliente a sobre cubrir. Las ponemos en la estufa a flama alta y agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Esperamos a que hiervan y semi tapamos la cacerola. Bajamos a flama media. Dejamos así durante 20 minutos. Pasado ese tiempo las revisamos, deben de estar suaves. Si todavía no están suaves, les damos 15 minutos más. Apagamos el fuego. Las colamos y esperamos a que enfríen un poco.

2-En un tazón mediano agregamos 50 g de espinaca picada, agregamos un pimiento morrón, sin semillas, desvenado y partido en pequeños cubos. Agregamos un chile verde sin semillas, desvenado y finamente picado. Agregamos un puño de cilantro finamente picado. Agregamos 3 jitomates partidos en cubos pequeños. Agregamos las lentejas que ya tenemos escurridas y mezclamos. Apartamos.

## **ADEREZO**

1-Vertemos el jugo de un limón grande a un frasco. Agregamos un tanto de agua (de la misma cantidad que se obtuvo del limón. Agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de orégano en polvo, un poco de sal, un poco de ajo en polvo, un poco de cebolla en polvo. Agregamos el mismo tanto que tenemos de líquido, de aceite de oliva. Tapamos el frasco y agitamos enérgicamente.

2-Agregamos este aderezo a la preparación de las lentejas y mezclamos bien. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apartamos.

## UNTABLE DE AGUACATE

1-Partimos 1 y  $\frac{1}{2}$  aguacate y les retiramos el hueso. Le retiramos la pulpa y la pasamos a un plato hondo. Desbaratamos con un tenedor. Agregamos limón y sal al gusto y mezclamos bien.

2-Tomamos una rebanada de jícama (Ya la venden así, o pueden sacar rebanadas muy delgadas de una jícama) Pueden sustituir con lechuga. Y untamos un poco del puré de aguacate, agregamos ensalada de lentejas y hacemos un taquito.

3-Presentamos.

## VER RECETA

### @rebecachavez5496

Hola familia me encantan sus ensaladas soy diabética y siempre hago sus recetas saludables pero lo que más me encantan son las ensaladas.

### @estherdiaz1042

Uuuf, ese hijo suyo es suertudo por tener esa Mami, que elabora tan exquisitas recetas.. Yo quiero probar todo.. Gracias por compartir.. Un abrazo grande para ambos.

### @pat3139

Mmmmm,mm Gracias familia No solo nos ayudan a cuidar nuestra salud, con estas sabrosísimas, recetas Si no también nuestro presupuesto familiar

@GN002AleEvans

¿No les gustaría adoptarme? Que envidia con su hijo,



que puede comer todos sus deliciosos platillos ☐  
¡Saludos!

---

# CALABACITAS EN SALSA DE CHILE POBLANO

¡Deliciosas, fáciles y nutritivas calabacitas!

¡Te van a sorprender!

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 PERSONAS**

- 6 calabacitas o calabacines grandes
- 2 chiles poblanos
- 1 diente ajo
- 1/2 Cebolla
- Sal
- Pimienta en polvo
- 1 taza de Crema vegana Crema neutra de almendras – Cocina Vegan Fácil (Reeditado) ()
- Aceite vegetal

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

## **MODO DE PREPARACIÓN**

1-Les retiramos las puntas a 6 calabacitas grandes y las partimos en cubos medianos. Los ponemos en un recipiente y apartamos.

2-Les retiramos el tallo y las semillas a 2 chiles poblanos y los partimos en rectángulos pequeños. Apartamos.

3-En una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos los chiles poblanos y sofreímos por 2 minutos. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cebolla partida en cubos y sofreímos por 1 minuto. Agregamos un ajo finamente picado y sofreímos por 30 segundos más. Apagamos el fuego y pasamos todo al vaso de la licuadora. Agregamos  $\frac{3}{4}$  de taza de agua y licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apartamos.

4-En una cacerola ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos las calabacitas y creímos por todos lados durante 3 minutos. Agregamos la salsa y enjuagamos con  $\frac{1}{4}$  de agua el vaso de la licuadora. Lo agregamos a la cacerola. Esperamos que hierva y agregamos una cucharadita de sal de mar y un poco de pimienta en polvo. Bajamos a fuego bajo y tapamos la cacerola. Dejamos hervir por 5 minutos. Pasado ese tiempo, probamos de sal y agregamos al gusto. Dejamos hervir por 5 minutos más. Revisamos la cocción y deben de estar suaves, pero no muy cocidas.) Apagamos el fuego.

5-Agregamos una taza de crema y revolvemos con cuidado.

6-Presentamos.

**VER RECETA**

**@lauragmendoza6405**

**Felicidades por el canal. Me encanta, y a pesar que me**

fascinan las recetas, lo que más me gusta es usted mi doña hermosa. Me recuerda mucho a mi abuelita por lo elegante. Esa elegancia la lleva en la venas se le nota. Gracias por sus recetas deliciosas.

**@gabrielaaisabelperzvazquez3299**

Muchísimas Gracias en verdad. Soy nueva en la vida vegana y estaba en ceros. Pero con sus recetas me e ayudado muchísimo. Bendiciones desde Mexicali, B.C

**@claudiacarrasco7791**

Wow!!!! Que sabroso!! Las acabo de hacer y esta exquisito!! A mi me daba miedo comer chile poblano, siempre lo vi en el supermercado y no me atrevía a comerlo pensaba que picaba muchísimo, pero es sabroso!! Saludos desde Norte de Carolina . Gracias, Dios los bendiga.

**@zenaidacazares1446**

Hola se ven muy ricas estás calabacitas pienso hacerlas mañana, saludos desde Veracruz ver

---

**¡FELIZ DÍA A LAS MADRES DE  
TODAS LAS ESPECIES!**

**¡Este 10 de Mayo, queremos deseárselos un feliz día de la madre a todas las madres de este mundo!**

**¡SIN DISTINCIÓN!**

Para la mayoría de las MADRES, cuidar de sus crías es una de las tareas más arduas de cualquier especie animal y forma parte de su instinto primario de supervivencia. Tanto los mamíferos como los insectos, o los reptiles y animales que viven en los océanos tienen distintas maneras de cuidar de sus crías. Hay algunos animales que cuidan a sus crías después de nacer. Así lo hacen las aves y los mamíferos; pero también cuidan a sus hijos algunos animales de otros grupos. Las abejas y las hormigas, por ejemplo, cuidan a sus larvas hasta que alcanzan el estado adulto. Los peces llamados tilapias llevan a sus crías en la boca hasta que alcanzan cierto tamaño. Los mamíferos son los animales que más cuidados proporcionan a sus crías. No solo las alimentan y las protegen de sus enemigos, sino que además les enseñan como encontrar comida, como evitar los peligros, etc. La leche materna es un alimento idóneo para las crías de los mamíferos. El caso de los marsupiales (como los canguros o las zarigüeyas) es muy curioso: a diferencia de los mamíferos placentarios que dan a luz cuando su cría está completamente desarrollada, los marsupiales dan a luz a sus crías cuando éstas aún son muy débiles y pequeñas para después depositarlas en una bolsa que llevan en la parte delantera en donde terminarán de desarrollarse hasta valerse por sí mismos. En caso de los pingüinos es muy peculiar, pues ambos padres se turnan el cuidado de las crías en medio de un entorno complicado como es

la Antá el momento en que la hembra pone su huevo durante el invierno, se lo pasa de inmediato a su pareja con todo cuidado de no tocar el hielo, ya que esto es fatal para la cría. El pingüino coloca el huevo en una bolsa abdominal especial para ello en donde hará un proceso de incubación durante 64 días aproximadamente. Mientras tanto, la hembra inicia un largo viaje hacia el mar en busca de comida. UNA MADRE ES INCLUSO CAPAZ DE OFRECER SU VIDA CON TAL DE QUE SU DESCENDENCIA CONTINÚE ADELANTE EN EL ARDUO CAMINO DE LA SUPERVIVENCIA. FUENTE:

FUENTE: