



GUÍA PARA PRINCIPIANTES DE ALIMENTACIÓN A BASE DE PLANTAS



**Plant - Based
Eating** apnm.org/plantbased

CONTENIDO:

1. ¿Qué es la alimentación a base de plantas?
2. ¿Por qué comer a base de plantas?
4. ¿Qué es lo que tú comes?
¿Es caro?
5. ¿Es difícil?
¿De dónde obtienes tu proteína?
6. ¿Me faltarán otros nutrientes?
¿Y los niños? Ancianos? ¿El embarazo?
¿Dónde puedo comprar productos a base de plantas?
¿Todavía puedo comer fuera?
7. ¿Dónde empiezo?
¿Puedo seguir comiendo mis comidas favoritas?
8. Recursos
9. Recetas



¿QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN A BASE DE PLANTAS?

Hay varias formas diferentes de definir y utilizar el término “basado en plantas.” A veces, se usa para referirse a una dieta que se basa principalmente en plantas, pero en ocasiones contiene ingredientes de origen animal. Otras veces (y con mayor frecuencia) se usa para referirse a una dieta basada en plantas que consiste exclusivamente en alimentos de origen vegetal. En esta guía, el término se utiliza para referirse precisamente a esta última definición.

Comer a base de plantas significa evitar los siguientes alimentos e ingredientes:

- **Carnes**
incluye carne de res, pollo, cerdo, pescado, manteca de cerdo y caldo (a menos que sea caldo de verduras)
- **Lácteos**
incluye leche, queso, yogur, helado y crema batida
- **Productos lácteos/derivados**
de la leche, incluidos suero, aseína y sólidos lácteos
- **Huevos**
incluidos los alimentos que contienen huevo
- **Miel de abeja**
- **Gelatina**

Muchos otros ingredientes se derivan de animales. Si bien seguir una dieta perfecta a base de plantas es un gran objetivo, eso puede ser difícil cuando no siempre es posible identificar el origen de cada ingrediente en ciertos alimentos. Es mejor evitar concentrarse demasiado en eliminar todos los ingredientes de origen animal. Simplemente concéntrese en evitar los alimentos e ingredientes mencionados anteriormente y, a partir de ahí, puede determinar cuánta capacidad más tiene para controlar los ingredientes en su comida.



¿POR QUÉ COMER A BASE DE PLANTAS?

Las motivaciones de cada persona para seguir una dieta basada en plantas son variadas. Aquí compartimos las cuatro razones más comunes que tiene la mayoría de las personas para adoptar un estilo de vida basado en plantas.

Para la protección de los animales

La forma más obvia e impactante en que la alimentación basada en plantas protege a los animales es mediante la reducción de la demanda de carne y otros productos provenientes de animales de granja. Los animales que nacen y se crían para la alimentación sufren condiciones de vida atroces y, a veces, mueren incluso antes de llegar al matadero. Los animales de granja se mantienen en confinamiento extremo y, en muchos casos, ni siquiera tienen suficiente espacio para darse la vuelta o extender las alas, en el caso de las aves. Esto incluye productos con etiquetas como humanitario y sin jaulas.¹ Algunos ejemplos de abuso que experimentan los animales de granja incluye pollos a los que se les mutila y corta el pico y cerdos machos a los cuales se les castra, ambos sin utilizar medicamento para mitigar el dolor. El sufrimiento no termina cuando abandonan la granja o CAFO (operación concentrada de alimentación animal), ya que el matadero trae más dolor y sufrimiento. Debido a las prácticas enfocadas en obtener el mayor lucro posible, muchos animales no mueren al comienzo de la matanza y permanecen conscientes durante gran parte del proceso, incluso mientras se les arranca la piel o entran en los tanques de escaldado.²

Además de los animales de granja, la agricultura animal también causa daños a la vida silvestre. Las agencias estatales y federales matan osos, coyotes, pumas, castores y muchas otras especies para proteger al ganado.³ Aún más, la producción de carne causa deforestación, contaminación y sequía que dañan la vida silvestre y ponen en peligro al equilibrio del planeta, incluso contribuyendo a su extinción.⁴



Por salud

Se ha demostrado que seguir una dieta a base de plantas que consiste principalmente en alimentos integrales ayuda a controlar, prevenir e incluso revertir muchas afecciones de salud comunes, como diabetes, obesidad, cáncer, enfermedades cardíacas, presión arterial alta, colesterol alto, artritis, enfermedad de Alzheimer, depresión y muchos otros.⁵

De hecho, la Academia de Nutrición y Dietética dice que las dietas a base de plantas planificadas adecuadamente son nutricionalmente adecuadas para todas las etapas del ciclo de vida (embarazo, lactancia, infancia, adolescencia, edad adulta), y puede proporcionar beneficios de salud en la prevención y tratamiento de algunas enfermedades (como las mencionadas anteriormente).⁶

Por el medio ambiente

Cambiar a una dieta basada en plantas es potencialmente la acción más impactante que una persona puede tomar para proteger el medio ambiente. Cada segundo, se talan de 1 a 2 acres de selva tropical para el pastoreo de ganado o el cultivo de piensos, y el 91% de la deforestación forestal es causada por el ganado.⁷ Además, la ganadería representa el 51% de las emisiones globales de gases de efecto invernadero y la agricultura animal es responsable de más emisiones de gases de efecto invernadero que todo el sector del transporte. Cada día, una persona que come una dieta basada en plantas ahorra 1,100 galones de agua, 45 libras de granos, 30 pies cuadrados de tierra boscosa, 20 libras de CO₂ equivalente y la vida de un animal. Según los expertos ambientales, es necesario que los humanos dejen de consumir carne y lácteos para evitar daños irreversibles al planeta.⁸

Por la justicia social

Las industrias que producen alimentos utilizando partes y secreciones del cuerpo de animales son extremadamente dañinas para los seres humanos y afectan de manera desproporcionada a las personas de color y las comunidades de bajos ingresos. Trabajar en una planta de procesamiento de carne es el trabajo más peligroso en Estados Unidos.⁹ Las instalaciones de procesamiento de carne contratan a personas indocumentadas para realizar trabajos considerados de alto riesgo.¹⁰ Existen muchos casos de empresas procesadoras de carne que informan a las autoridades sobre el estado migratorio de sus empleados inmediatamente después de que los empleados sufren lesiones graves, o incluso simplemente por tratar de abogar por mejores condiciones de trabajo. Además, muchas comunidades cuyos residentes son principalmente personas de color y/o de bajos ingresos carecen de acceso a alimentos saludables.¹¹ Las operaciones concentradas de alimentación animal (CAFO, por sus siglas en inglés) y las grandes granjas industriales lecheras se ubican deliberadamente en comunidades cuyos residentes son principalmente de bajos ingresos y/o personas de color. Estas industrias contaminan el aire y el agua de la comunidad lo cual causa problemas de salud para los residentes.¹²

La industria agrícola produce suficientes alimentos de origen vegetal para alimentar a 1,5 veces la población mundial, sin embargo, más de 840 millones de personas padecen hambre crónica y aún más sufren inseguridad alimentaria y desnutrición, ya que la mayoría de los cultivos se destinan a alimentar al ganado en lugar de alimentar directamente a las personas.¹³ La pandemia de coronavirus ha agravado estos problemas.¹⁴

A medida que la población mundial aumente, en poco tiempo no habrá suficiente tierra u otros recursos para producir suficiente carne para satisfacer la demanda de esos productos. La única solución para un sistema alimentario sostenible es cambiar hacia dietas basadas en plantas.

¿QUÉ ES LO QUE TÚ COMES?

Hay muchas formas diferentes de seguir una dieta basada en plantas. Encontrar el camino que más le convenga dependerá de sus objetivos, estilo de vida, cultura y preferencias individuales. Dicho esto, prácticamente no hay comida o platillo que no se pueda hacer a partir de plantas. Hay innumerables productos de origen vegetal en el mercado que imitan los alimentos de origen animal como la carne, el queso, la leche, los helados y los huevos. A continuación, presentamos algunas ideas de los alimentos que podrían incluirse en una dieta basada en plantas.

Desayuno

- Avena con leche vegetal
- Smoothie (o licuado)
- Pancakes (Hotcakes)
- Bagel, panecillo inglés, pan tostado
- Salchicha o tocino a base de plantas
- Tofu Scramble (revuelto de tofu)

Almuerzo (Comida/Lunch)

- Lonche (vegetales, PB&J, PB y plátano, rebanadas de carnes frías veganas como tofurky deli, etc.)
- Pasta con salsa marinara (podría agregar carne molida vegana como Gardein veggie ground o su alternativa vegana favorita)
- Burrito de frijoles con verduras asadas y chile (queso vegano opcional)
- Ensalada de garbanzos (estilo atún), o ensalada de pollo vegano como Gardein chik'n tenders o Morning Star chik'n strips
- Sopa o guiso

Cena

- Hamburguesa vegetal y papas fritas
- Pizza Vegana con queso vegano
- Frito Pie
- Curry (con garbanzos o tofu)
- Lasaña o pasta con salsa marinara (opcionalmente, utilice alguna receta para queso vegano o su queso vegano comercial favorito)

- Sushi preparado con sus ingredientes favoritos como pepino, aguacate, zanahorias y tofu estilo inari (opcionalmente, pudiera agregarle queso crema vegano como Tofutti o Kite Hill)
- Enchiladas verdes o rojas elaboradas con queso vegano (opcionalmente, rellene las enchiladas con carne molida vegana como Gardein veggie ground o su alternativa vegana de pollo favorita)

Aperitivos

- Verduras y hummus
- Lonche de mantequilla de almendras o cacahuate y mermelada de frutas
- Papitas fritas, Pretzels (podría agregar queso vegano estilo nacho utilizando su receta favorita)
- Totopos de maíz (tostadas) con salsa o pico de gallo o guacamole
- Garbanzos y verduras asadas

¿ES CARO?

Existe la idea errónea de que algunas personas no pueden seguir una dieta basada en plantas porque cuesta demasiado. Si bien es cierto que la mayoría de los productos alternativos de origen vegetal (como las carnes veganas y los quesos veganos) pudieran ser un poco más caros en este momento que sus contrapartes de origen animal, no es necesario que las comidas contengan siempre estos productos. Los alimentos básicos de origen vegetal como verduras, frutas, cereales, patatas y frijoles son los alimentos más accesibles en el supermercado. Con un poco de aprendizaje y experimentación, cualquiera puede aprender a crear alimentos y comidas que disfruten elaborados con ingredientes vegetales accesibles. Existe una gran variedad de recetas fáciles y accesibles en internet, así como libros de recetas veganas.

Consejo de experto: cuando no se concentra demasiado en productos alternativos a base de plantas, seguir una dieta a base de plantas puede ser el estilo de vida más accesible posible; ¡algunas personas incluso citan el presupuesto como la razón para hacer el cambio!

¿ES DIFÍCIL?

Hacer grandes cambios en el estilo de vida puede ser difícil. Sin embargo, una vez que se logra la etapa inicial de aprendizaje, la mayoría de las personas que adoptan dietas a base de plantas expresan que ya no piensan en lo que comen más de lo que pensaban antes de adoptar una dieta a base de plantas. Aprender a adaptarse a este nuevo estilo de vida significa simplemente reinventar los alimentos que disfruta actualmente y explorar nuevas recetas, productos, ingredientes y restaurantes. La disponibilidad amplia y en constante crecimiento de alimentos de origen vegetal en las tiendas de abarrotes y los restaurantes hace que sea mucho más fácil para la mayoría de las personas. Además, la amplia gama de recursos gratuitos disponibles en línea puede ayudarle a realizar el cambio.

¿DE DÓNDE OBTIENES TU PROTEÍNA?

Muchos estadounidenses crecieron pensando que las proteínas solo existen en la carne y otros alimentos de origen animal. Si bien muchos alimentos de origen animal tienen concentraciones altas de proteínas, ciertamente no es verdad que sean la única forma que tienen los humanos de obtener proteínas. Cada alimento vegetal contiene proteínas en diferentes cantidades. En términos generales, si está consumiendo suficientes calorías y comiendo una variedad de alimentos, puede estar seguro de que está consumiendo suficientes proteínas.¹⁵ Si se consumen suficientes calorías, en realidad es bastante difícil no obtener suficientes proteínas. Además, la mayoría de los estadounidenses consumen demasiadas proteínas, lo que no es bueno para la salud y el bienestar.¹⁶

Consejo de experto: en el pasado se creía que ciertos alimentos debían combinarse en la misma comida para obtener los tipos correctos de proteínas; este proceso de comer ciertas combinaciones de alimentos se denominaba “proteínas completas.” Actualmente, esta teoría ha sido desacreditada; ahora sabemos que mientras se consuma una variedad de fuentes de proteínas a lo largo del día, nuestros cuerpos pueden combinarlas según sea necesario.¹⁷



¿ME FALTARAN OTROS NUTRIENTES?

Las dietas a base de plantas planificadas adecuadamente son nutricionalmente adecuadas y pueden proporcionar beneficios para la salud de todas las edades, desde bebés hasta ancianos.⁶ Para obtener cantidades adecuadas de todos los nutrientes esenciales, cualquier dieta (basada en plantas o de otro tipo) requiere una planificación adecuada. Es importante incluir una variedad de alimentos integrales e incluir fuentes confiables de nutrientes como hierro, calcio y vitamina B12. Para obtener más información sobre la nutrición y las fuentes vegetales de nutrientes esenciales, visite veganoutreach.org/nutrition.

¿QUÉ PASA CON LOS NIÑOS / LOS ANCIANOS / EL EMBARAZO?

Las dietas a base de plantas debidamente planificadas son nutricionalmente adecuadas y adecuadas para todas las etapas de la vida (embarazo, lactancia, infancia, niñez, adolescencia, vejez).¹⁸ Literalmente, nunca es necesario incluir alimentos de origen animal para satisfacer las necesidades nutricionales.

Consejo de experto: si tiene inquietudes médicas individuales, debe hablar con un médico o dietista registrado que tenga conocimientos sobre nutrición a base de plantas.

¿DÓNDE PUEDO IR DE COMPRAS?

Debido a la creciente demanda de alimentos y productos de origen vegetal, hoy en día se pueden encontrar en casi cualquier supermercado o tienda de comestibles. La mayoría de los alimentos básicos de origen vegetal (frijoles, arroz, cereales, papas y otras verduras, frutas y legumbres, etc.) se pueden encontrar prácticamente en cualquier lugar. Además, si está buscando productos alternativos a base de plantas (como carnes veganas y quesos veganos), también se pueden encontrar en la mayoría de las tiendas.

Consejo de experto: Si su tienda local no tiene un alimento o producto que está buscando, hable con un gerente y lo más probable es que lo almacenen a petici.

¿TODAVÍA PUEDO COMER FUERA?

La respuesta corta es: ¡absolutamente! Hay muchos restaurantes veganos en la mayoría de las áreas, y muchos restaurantes no veganos incluyen opciones a base de plantas en sus menús. Incluso si un restaurante no tiene opciones a base de plantas en el menú, es probable que todavía puedan preparar algo a base de plantas para usted, así que no tenga miedo de preguntar.

Hay muchos recursos excelentes en línea para ayudarlo a encontrar lugares para comer con una dieta basada en plantas. En Nuevo México, puede descargar la Guía de restaurantes veganos de Nuevo México que enumera los restaurantes en el estado que tienen dos o más opciones basadas en plantas. También hay una aplicación llamada Happy Cow que muestra restaurantes y supermercados cercanos que tienen opciones basadas en plantas. También puede visitar happycow.net.

¿DÓNDE EMPIEZO?

¿Te sientes inspirado ... pero un poco intimidado? Una de las formas más fáciles de comenzar es simplemente identificar las cinco comidas principales que usted (y tal vez su familia) comen con más frecuencia y prepararlas a base de plantas. Una vez que se sienta cómodo haciendo sus cinco comidas más comunes a base de plantas, identifique un par de comidas más que coma con frecuencia y prepare esas comidas a base de plantas. Continúe este proceso para incorporar cada vez más comidas a base de plantas en su dieta.

Otro enfoque es “eliminar” un alimento a la vez y cambiar gradualmente su dieta de esa manera. Por ejemplo, puede planear eliminar un elemento nuevo de su dieta cada mes, comenzando con carne de res, luego pollo, luego pescado, luego leche, luego huevos, etc., hasta que su dieta esté completamente basada en plantas.



Photo: Root 66 Food Truck

¿PUEDO SEGUIR COMIENDO MIS COMIDAS FAVORITAS?

La buena noticia es que prácticamente cualquier comida o platillo se puede hacer a base de plantas y es tan delicioso como el original. Esto puede requerir un poco de esfuerzo e investigación inicial para encontrar o crear la versión a base de plantas, pero como hemos mencionado anteriormente, hay tantos alimentos y productos disponibles que probablemente no se requiera mucho esfuerzo. Las opciones basadas en plantas están aumentando a medida que la demanda sigue creciendo. Si no puede encontrar una versión a base de plantas de su comida favorita, es probable que pronto esté disponible una versión a base de plantas. Adicionalmente, puede encontrar recetas para recrear su platillo o ingrediente favorito.

Consejo de experto: si hay un alimento específico que le impide adoptar una dieta basada en plantas, considere optar por una dieta basada en plantas, excepto por ese alimento específico hasta que encuentre una opción basada en plantas que le guste.

RECURSOS

Guía de restaurantes veganos de Nuevo México

La guía de APNM nombra los restaurantes en Nuevo México que ofrecen dos o más platillos principales a base de plantas. Las listas están separadas por ciudad y también por categorías (opciones veganas, vegetarianas y vegetarianas). La guía se puede descargar en apnm.org/eatveganNM.

Programa de apoyo en línea: Enseñame a ser vegano Podcast

Nuestro podcast está repleto de recursos, ideas y consejos para cambiar a (o mantener) una dieta basada en plantas. Los anfitriones Tony y Mickey Quintana comparten sus experiencias, tanto personales como profesionales, consejos y sugerencias sobre cómo puedes iniciar y mantener un estilo de vida vegano. Exploran temas como planificación de comidas, presupuestos, recetas, nutrición, crianza de los hijos y mucho más. Ya sea que desee volverse vegano por los animales, el medio ambiente, su salud o la justicia social, este es el lugar para aprender a hacerlo. Se agregan nuevos episodios durante la primera y tercera semana de cada mes. Puede escuchar el podcast en apnm.org/podcast o donde quiera que escuche los podcasts.

Correos electrónicos mensuales de alimentación basada en plantas

Cada mes enviamos un correo electrónico con las próximas clases y eventos (incluidas clases de cocina, charlas sobre nutrición y más), noticias (como nuevos restaurantes y opciones de comida) y una receta. Puede registrarse para recibir estos correos electrónicos mensuales en apnm.org/pbenews.



RECETAS

Aquí hay cuatro recetas para comenzar e inspirarlo en su inicio hacia la alimentación a base de plantas. Encuentre más recetas en apnm.org/recipes.

Revuelto de tofu

El tofu revuelto es un platillo delicioso parecido a los huevos revueltos, ¡pero sin el colesterol! El ingrediente secreto que hace que este plato huelga y sepa a huevos revueltos es sal negra. Si no le gustan los huevos revueltos, puede disfrutar del tofu revuelto sin sal negra.

Ingredientes

- paquete de tofu firme
- 1-2 pimientos morrones o jalapeños, picados
- 1/4 de cebolla picada
- 1 cucharadita de cúrcuma (tumeric)
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 2 cucharadas de levadura nutricional (nutritional yeast)
- 1 taza de espinaca fresca (opcional)
- Una pizca de sal negra
- Puede incluir más especias o vegetales al gusto (pimiento, chile, tomate, papas, etc.)

Instrucciones

1. Abra el tofu y retírelo del agua. Seque con toallas de papel.
2. Desmenuce el tofu con las manos o con un tenedor. Espolvoree cúrcuma y otras especias (excepto la levadura nutricional y la sal negra) sobre el tofu.
3. En una sartén grande, saltee el pimiento y la cebolla a fuego medio.
4. Agregue el tofu desmenuzado a la sartén, agregue la levadura nutricional y asegúrese de que todas las especias estén bien mezcladas. Continúe cocinando a fuego medio-alto durante 5-7 minutos.
5. Agregue las espinacas durante los últimos 2 minutos de cocción.
6. Sirva el tofu revuelto con una pizca de sal negra (al gusto).



Chile Rellenos

Los chiles rellenos son un platillo popular en Nuevo México, hecho con chiles verdes rebozados rellenos de queso. Los rellenos se pueden hacer con chiles poblanos o chiles verdes Hatch.

Puede usar un queso vegano de su elección, o puede sustituir el queso por aguacate.

Si prefiere evitar rellenar los chiles puede simplemente servirlos cubiertos con queso y / o aguacate. A algunas personas también les gusta servirlos cubiertos con una salsa de queso, como nuestra receta de salsa de queso en la página 12.

Ingredientes

- 6-8 chiles verdes enteros grandes, asados y pelados
- 1 taza de harina
- ~ 1 taza de aquafaba (el líquido de una lata de garbanzos)
- 1/3 taza de aceite para freír chiles
- Queso vegano de su elección y / o aguacate
- Ingredientes (opcional): lechuga, tomate, chile verde picado / salsa de chile verde

Instrucciones

1. Haga un pequeño corte hacia el extremo del tallo de los chiles. Quite las semillas si lo desea. Rellena los chiles con tanto queso (o aguacate) como desees a través de la lágrima. Luego, cierra la lágrima con un palillo.



2. En un recipiente hondo bata la aquafaba hasta que se vea espumosa. Una vez espumoso, agregue lentamente 1/2 taza de harina mientras continúa batiendo. Debe terminar con una masa espumosa. Ponga el resto de la harina en otro recipiente.
3. En una sartén, caliente el aceite a fuego medio-alto.
4. Enrolle los chiles en harina espolvoreando ambos lados, luego sumérjalos en la masa espumosa.
6. Inmediatamente después póngalos chiles en el aceite caliente. Fríe los chiles durante aproximadamente 1 minuto por cada lado.
7. Una vez listos, retire los chiles de la sartén y colóquelos en un plato forrado con toallas de papel para que absorba un poco del aceite.
8. Sirvalos con los aderezos de su elección. Los rellenos generalmente se sirven con una guarnición de frijoles pintos, arroz español y / o papas.

Enchiladas verdes de pollo vegano

Las enchiladas son un alimento básico en muchos hogares de Nuevo México. Esta receta le da un toque vegetal a este plato tradicional. Experimente con diferentes carnes a base de plantas, verduras asadas, chiles y proporciones para encontrar la receta perfecta para usted y su familia.

Ingredientes

- 2 tazas de salsa de queso vegano* o queso vegano de su preferencia
- 1-2 tazas de chile verde (asado y picado), o su salsa para enchiladas comercial favorita o preparada en casa
- 12 tortillas de maíz
- 1 paquete de tiras de pollo sin carne **

* Vea a continuación la receta de salsa de queso. La receta también se puede encontrar en apnm.org/plantbased

**Se puede utilizar cualquier carne de origen vegetal. Se pueden usar verduras asadas (como calabaza y maíz) en lugar de carne vegetal, o se pueden omitir ambas para hacer enchiladas de queso.



Instrucciones

1. Prepare salsa de queso utilizando la receta que le presentamos a continuación.
2. Cocine las tiras de pollo en la estufa, de acuerdo con las instrucciones del paquete. Divida las tiras de pollo en trozos más pequeños.
3. En una fuente para hornear de 11 "x 8", ensamble las enchiladas colocando capas de salsa de queso, tortillas, chile verde y tiras de pollo. 12 tortillas de maíz son suficientes para 3 capas. Nota: Puede aumentar la cantidad de los ingredientes de acuerdo a las porciones que necesite.
4. Hornee a 350 grados durante 30 minutos. Retire del horno y deje enfriar durante 15 minutos. Sirva con sus guarniciones favoritas y agregue lechuga picada y tomate (si lo desea).

Salsa de queso

Esta salsa de queso a base de plantas tiene un sinfín de usos en recetas y platillos. Es una reminiscencia del queso para nachos y es perfecto para esos mismos, pero también se puede usar para acompañar una amplia variedad de platillos, incluidos macarrones con queso y enchiladas. También se puede usar como aderezo para alimentos como tacos y hamburguesas.

Ingredientes

- 2 zanahorias medianas
- 2 papas rojas grandes
- 1 cebolla mediana
- 1/2 taza de levadura nutricional
- 1/2 taza de anacardos crudos sin sal
- 1 cucharadita de pimentón
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo

Instrucciones

1. Lave y pique las zanahorias, las papas y la cebolla en trozos grandes. En una olla grande combine todas las verduras con suficiente agua para cubrir. Hervir hasta que esté suave (al menos 20 minutos).
2. Escorra las verduras, guardando el agua en la que fueron hervidas.
3. Agregue las verduras hervidas y los ingredientes restantes en la licuadora. Agregue aproximadamente 1.5 tazas del agua en que se hirvieron las verduras. Licue hasta lograr la consistencia deseada, agregando más agua si es necesario. Nota: Si usa una licuadora de alta potencia, no es necesario remojar los anacardos con anticipación. Si la licuadora no es de alta potencia, remoje los anacardos en agua durante al menos 4 horas, luego escúrralos antes de agregarlos a la receta.
4. El queso está listo para servirse o integrarlo a alguna otra receta.

Atole

El atole es un alimento tradicional en México y Nuevo México. Hay muchas formas diferentes en las que a la gente le gusta hacer su atole. Por lo general, se sirve caliente y se puede hacer delgado y bebible o espeso para comerse como cereal caliente. A algunas personas les gusta agregar frutas, nueces u otros condimentos. A algunas personas les gusta usar maíz azul, mientras que otras prefieren maíz amarillo. Puede agregar un poco de mantequilla vegana y revolver antes de servir. Use esta receta como punto de partida y luego experimente con diferentes variaciones para encontrar la forma de hacer atole que más le guste.

Ingredientes *(Para 4 personas)*

- 32 oz de leche de soja (o leche vegetal de su elección)
- 1 taza de harina de masa de maíz (azul o amarilla)
- 1-1/2 tazas de agua
- 1/4 de taza de agave (o edulcorante de su elección)
- Canela al gusto (opcional)

Instrucciones

1. Agrega la leche de soja a una olla mediana y calienta a fuego medio.
2. Mientras la leche de soja se calienta, combine el agua y la harina de masa de maíz y mezcle bien hasta que no queden grumos. Si la mezcla es demasiado espesa, agregue un poco más de agua. Si la mezcla está muy fina, agregue un poco más de harina de masa de maíz.
3. Bata lentamente la mezcla de harina de masa de maíz en la leche de soja y agregue canela si la usa. Continúe cocinando a fuego medio, revolviendo con frecuencia durante 10-15 minutos hasta que espese y tenga a la consistencia deseada. Agregue el agave (o el endulzante de su elección) y sirva tibio.

Visit apnm.org/plantbased for more recipes and resources.



ENDNOTES

1. <https://freefromharm.org/animal-cruelty-investigation/debeaking-video-shows-standard-practice-on-free-range-egg-farms/>
2. <https://veganoutreach.org/why-vegan/>
3. <https://apnm.org/what-we-do/promoting-coexistence-with-wildlife/usda-wildlife-services/>
4. https://www.takeextinctionoffyourplate.com/meat_and_wildlife.html
5. <https://nutritionfacts.org>
6. [https://jandonline.org/article/S2212-2672\(16\)31192-3/pdf](https://jandonline.org/article/S2212-2672(16)31192-3/pdf)
7. <https://blog.pachamama.org/how-animal-agriculture-affects-our-planet>
8. https://www.democracynow.org/2018/11/29/george_monbiot_ending_meat_dairy_consumption
9. <https://vegnews.com/2017/5/meat-processing-named-most-dangerous-job-in-us>
10. <https://www.propublica.org/article/case-farms-chicken-industry-immigrant-workers-and-american-labor-law>
11. <https://foodispower.org/access-health/food-deserts/>
12. <https://foodispower.org/environmental-and-global/environmental-racism/>
13. <https://medium.com/@jeremyerdman/we-produce-enough-food-to-feed-10-billion-people-so-why-does-hunger-still-exist-8086d2657539>
14. <https://apnm.org/executive-order-for-meatpacking-plants-to-remain-open-takes-hazards-to-a-new-level/>
15. <https://www.drmcDougall.com/health/education/free-mcdougall-program/introduction/plant-foods-provide-nutritional-building-blocks-to-optimum-health/>
16. <https://newsnetwork.mayoclinic.org/discussion/are-you-getting-too-much-protein/>
17. <https://www.forksoverknives.com/the-latest/the-myth-of-complementary-protein/>
18. [https://jandonline.org/article/S2212-2672\(16\)31192-3/pdf](https://jandonline.org/article/S2212-2672(16)31192-3/pdf)





**ANIMAL
PROTECTION
NEW MEXICO**