

The background features a light-colored, textured surface, possibly marble. In the top left, a red fabric is partially visible. Several stylized Christmas ornaments are scattered: a blue one with a white starburst, a yellow one with a white diamond pattern, a green one with a rainbow, and a red one at the top. A sprig of green rosemary is in the bottom left.

# Opciones *compasivas* para una cena de paz

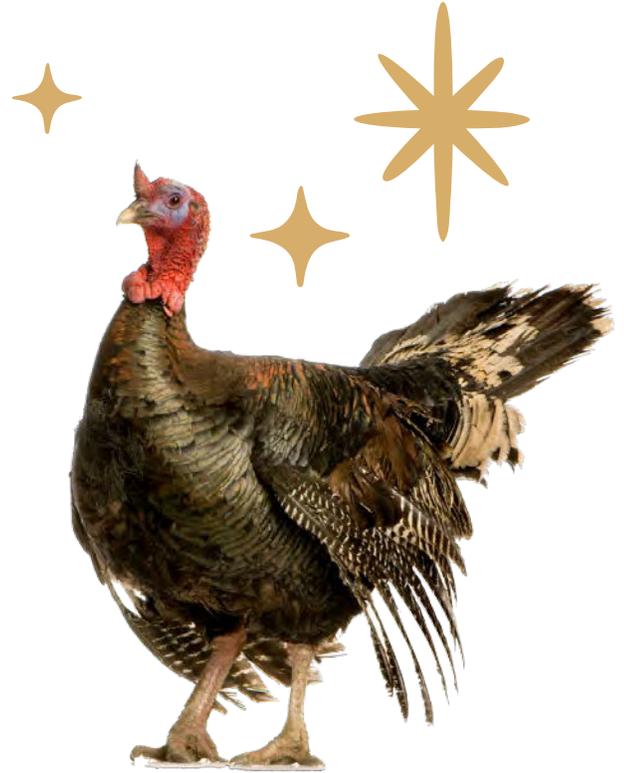
Llegó la temporada decembrina, una época que se caracteriza por los deliciosos platillos que compartimos con amistades y familiares en distintas cenas, reuniones y celebraciones.

Lamentablemente, **millones de animales pierden la vida con fines alimentarios.** Además, éste suele ser el periodo en el que más carne de pavo se consume, aunque su ingesta es habitual a lo largo del año. Tan sólo en México, alrededor de 3 millones de pavos son asesinados por su carne, y, a nivel mundial, se estima que la cifra asciende hasta 660 millones.

Pero durante este mes, y el resto del año, tú tienes el poder de hacer elecciones alimentarias que no conlleven ningún sufrimiento y que promuevan la compasión y el respeto por todos los animales.

En este recetario, encontrarás recetas de un menú vegano completo de cuatro tiempos. Anímate a probar la versión 100% a base de plantas y 100% amigable con los animales de estos platillos que no pueden faltar en tus celebraciones.

*¡Te aseguramos que les encantarán a tus familiares y amistades!*



## MENÚ DECEMBRINO PARA UNA *cena de paz*

Los platillos que ya conoces y amas, ¡libres de crueldad animal!

### PRIMER TIEMPO

Crema de garbanzos

### SEGUNDO TIEMPO

Romeritos con tortitas de plátano

### TERCER TIEMPO

Setalao a la vizcaína

### CUARTO TIEMPO

Ensalada de manzana

Recetas cortesía de la cocinera vegana: **María Del Rosario Palacios Razo**

# Crema de garbanzos

## Ingredientes:

- ½ kg de garbanzos cocidos
- Media cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 ramas de hierbabuena
- 1 litro de caldo de verduras
- Crutones de pan al gusto, ¡para un toque crujiente!

## Preparación:

- Pon el aceite de oliva en una cacerola y fríe la cebolla y el ajo previamente picados. Empieza a oler bien, ¿no?
- Cuando estén transparentes, agrega los garbanzos ya cocidos (si son los de lata, sólo asegúrate de colarlos y enjuagarlos) y dos tazas de caldo de verduras.
- Deja hervir por 20 minutos; luego, retira de la estufa y lleva a la licuadora.
- Regresa la mezcla a la cacerola y añade dos tazas más de caldo de verduras.
- Sazona con sal y pimienta al gusto y perfuma con hojas de hierbabuena.
- Deja hervir por 5 minutos más y retira del fuego.
- Sirve con crutones de pan al gusto y ¡disfruta!

¿Qué te pareció esta sencilla y económica receta?  
Ideal para el frío, ¿verdad?





# Romeritos

## Ingredientes:

- 1 kg de romeritos limpios
- 10 nopales medianos
- 1 kg de papa cambray
- ¼ kg de mole en pasta
- 1 cucharada de consomé de vegetales en polvo
- 2 hojas de alga nori
- 2 cucharadas de aceite de canola
- Sal al gusto
- ½ litro de caldo de verduras

## Preparación:

- Primero lava muy bien los romeritos. Después, ponlos a cocer en una olla de agua hirviendo y una cucharadita de sal por 35 minutos.
- Aparte, lleva a cocer las papas cambray a una olla de agua con una cucharadita de sal por 20 minutos o hasta que estén suaves.
- ¡Chop chop! Pica los nopales en cubos, lávalos y también ponlos a cocer con un poco de agua y media cucharadita de sal.
- Licua la pasta de mole con el caldo de verduras; luego, vacíalo en una cacerola con aceite. Si queda muy espeso, agrega una taza más de caldo de verduras.
- Exprime los romeritos para quitar el exceso de agua e incorpóralos al mole junto con las papitas cambray y los nopales ya cocidos.
- Muele el alga nori con media taza de agua y añádelo al guisado. Éste es el ingrediente secreto que podrás presumir con tus comensales. ¿Cómo les quedó el ojo?
- Deja hervir 10 minutos más.
- Sirve con las tortitas de plátano.

¿Cómo que cuáles tortitas? ¡La receta viene a continuación!

# Tortitas de *plátano*

## Ingredientes:

- 6 piezas de plátano macho de tamaño regular
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- Aceite para freír (el que sea necesario)

## Preparación:

- Corta los plátanos en cuatro pedazos con todo y cáscara. Sí, con cáscara. ¡Leíste bien!
- Una vez cortados, ponlos a hervir en agua por 20 minutos con una cucharada de azúcar.
- Ahora quítales la cáscara y machaca hasta formar una masa suave como la nieve.
- Agrega una cucharadita de sal.
- Forma las tortitas y frielas en un poco de aceite hasta que estén doraditas.
- Retíralas del sartén y déjalas escurrir en un plato con papel absorbente.
- Sirve con los romeritos.

¿Ya habías preparado romeritos?

Te recomendamos entrar a [eligeveg.com](https://www.eligeveg.com) para encontrar tu siguiente triunfo culinario, consejos, datos de nutrición y mucho más.



# Setalao a la vizcaína

## Ingredientes:

- ½ vaso de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla picada
- 1 kg de setas en tiras
- 1 1/2 kg de jitomate
- 1 ramo de perejil
- 1 frasco de aceitunas verdes (aprox. 150 g de masa drenada)
- 1 frasco de alcaparras
- 1 kg de papas cambray cocidas
- Chiles güeros en conserva al gusto
- Sal y pimienta al gusto
- 1 vaso de agua
- 3 láminas de alga nori para ese sabor a mar (puedes sustituirla por alga marina en polvo o sal del Himalaya. ¡Deja volar tu creatividad!)
- 50 g de almendras en láminas
- 50 g de pasas

## Preparación:

- Pica el jitomate, la cebolla y el ajo.
- Sofríe la cebolla picada en el aceite de oliva hasta acitronarla.
- Cuando la cebolla esté transparente, agrega el ajo y el jitomate y ponlos a cocer a fuego lento.
- Incorpora el perejil picado y las setas en tiras.
- Deja cocinar todo por 20 minutos.
- Mientras tanto, explora las redes de @mfa\_latino y dale un poco de amor a nuestro último contenido.
- Cuando el guiso haya reducido, agrega las papas cocidas enteras o por la mitad.
- Añade las aceitunas y las alcaparras ya coladas, los chiles güeros al gusto, las almendras y las pasas.
- Sazona con sal y pimienta al gusto.
- Muele el alga nori con un vaso de agua y agrega al guiso.
- Deja hervir todo durante 30 minutos.



Seguro éste sí te quedó de foto.  
**Súbela a redes y etiquétanos para que se nos haga agua la boca.**  
Prometemos repostear la foto.

# Ensalada de **manzana**

## Ingredientes:

- 1 ½ kg de manzanas rojas
- 1 lata de piña en almíbar
- 150 g de nuez picada
- 200 g de pasas o arándanos
- 200 g de nuez de la India
- 2 tazas de leche vegetal
- 1 frasco de cerezas

## Preparación:

- Lava las manzanas y pícalas en cubos medianos junto con la piña en almíbar. Esta receta está facilitita, ¡para que puedas irte a la sobremesa!
- Mezcla las manzanas, la piña y la nuez en un tazón; agrega las pasas o los arándanos, las cerezas y el almíbar de la piña.
- Pon a remojar las nueces de la India en dos tazas de leche vegetal por una hora. Después, llévalas a la licuadora.
- Vierte esta crema sobre la ensalada. Prueba y, en caso de que sea necesario, ponle más almíbar.
- Sirve en copas para postre.

No hay nada más dulce que un nuevo logro desbloqueado.

¡Felicidades por tu primera **#CenaDePaz!** Siéntete feliz de haber compartido amor en tu mesa.

**Los animales te lo agradecen de todo corazón.**

Si preparas este menú, o alguno de los platillos,  
no olvides enviarnos tus fotos por redes sociales con el **#CenaDePaz.**



Comparte este delicioso menú con tus seres queridos  
para que conozcan que es posible disfrutar de una cena decembrina  
**llena de compasión, tradición y sabor.**

**¡GRACIAS POR DEJAR A LOS ANIMALES FUERA DE TU PLATO!**

