



COMIDA CON AMIGOS

Recetas deliciosas y saludables a base de verduras



“La grandeza de una nación y su progreso moral pueden ser juzgados por la manera en que sus animales son tratados.”

-Mahatma Gandhi

“Los animales son criaturas compañeras... debemos protegerlos y amarlos como a nosotros mismos... no podemos ser buenos con ellos hasta que dejemos de explotarlos en el nombre de la ciencia, deportes, moda, y sí, comida.”

-César Chávez

Sobre Nosotros

Compassion Over Killing (COK) es una organización sin fines de lucro en defensa de los animales basada en Washington, DC con una segunda oficina en Los Angeles. Trabajando para detener el abuso hacia los animales desde 1995, COK expone la crueldad hacia animales y promueve una dieta vegetariana como una manera de crear un mundo mejor. Visítanos en COK.net o contáctanos a info@cok.net o al 310.217.1519.

¿Por qué hay un número creciente de personas que eligen comidas vegetarianas?

Por la salud. Comer una dieta balanceada, a base de plantas y evitando carne, productos lácteos y huevos puede prevenir, y en algunos casos, hasta *revertir* dolencias comunes como enfermedades del corazón, paro cardíaco, presión y colesterol alto, diabetes tipo 2, obesidad, osteoporosis, artritis y cáncer.

Por el planeta. La agricultura animal es una de las causas directas del calentamiento global, contaminación de agua y aire, pérdida de biodiversidad y agotamiento de valiosos recursos naturales como el agua, tierra y energía. La más importante acción que podemos tomar para proteger el medio ambiente es escoger comidas vegetarianas.

Por los animales. Nueve mil millones de animales son criados y matados para ser usados como alimento cada año en los Estados Unidos. Con casi ninguna ley que los proteja, aves, cerdos y vacas son constantemente maltratados en maneras que resultarían en persecución legal si se tratara los gatos y perros con los que compartimos nuestros hogares de la misma manera. Al escoger comidas vegetarianas, podemos defender a los animales cada vez que nos sentamos a comer.

Escoger comidas vegetarianas significa escoger compasión—hacia Usted mismo, el planeta y los animales.



Sinceramente,

Jaya Bhumitra,
Directora de Campañas
Compassion Over Killing



Tostones

4 a 6 porciones

- 4 plátanos verdes
- ½ taza de aceite para freír
- sal (al gusto)

1. Pele los plátanos y córtelos en rebanadas de 1”.
2. Fría a fuego medio hasta que se ablanden. Retire del aceite y escurra.
3. Utilice una tostenera o la parte inferior de una tiza para aplanar cada pieza a ¼” de grueso.
4. Sumerja cada pieza en agua tibia con sal; fríalos otra vez hasta que estén crujientes. Retire del aceite y escurra.
5. Sáuelos al gusto y sívalos sencillos o con pico de gallo.

Ensalada de Nopalitos

6 a 8 porciones

- 4 nopales grandes, rebanados al estilo juliana
- 1 jícama, pequeña o mediana, rebanada al estilo juliana
- 1 pinta de tomates pequeñitos, cortados a la mitad
- ½ cebolla, de tamaño mediano, cortada en rebanadas finas
- 1 chile serrano fresco, picado y sin corazón y sin semillas
- 1 aguacate pelado y cortado en cuadritos
- 1 racimo de cilantro bien picado
- ¼ taza de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de vinagre de sidra
- 3 cucharadas de jugo de limón fresco
- sal y pimienta al gusto

1. Ponga los nopales en una cazuela grande y cúbralos con agua fría; hierva el agua.
2. Hiévalos por 5 minutos; escurra bien el agua y repita el proceso con agua fresca.
3. Hierva a fuego lento, 10 a 15 minutos, hasta que se ablandan; enjuáguelos bien con agua fría.
4. Mezcle el aceite de oliva, el ajo, el vinagre, el jugo de limón, y la sal y pimienta.
5. Añada los nopales, la jícama, la cebolla, los tomates, el chile serrano y el cilantro.
6. Marine todo por lo menos 30 minutos.
7. Antes de servir, añada el aguacate.

Queso

Rinde 3 tazas

- 1 taza de anacardos remojados
- 1 taza de leche de soya
- 1 taza de agua de coco
- 3 cucharadas de maicena
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 pimiento morrón, cortado en cuadritos
- 1 jalapeño sin semillas, cortado en cuadritos
- ¼ taza de cebolla cortada en cuadritos
- 4 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de hojuelas de chile rojo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de comino
- 2 cucharadas de jugo de limón
- ⅛ cucharadita de pimienta roja
- 1 cubito de caldo vegetal

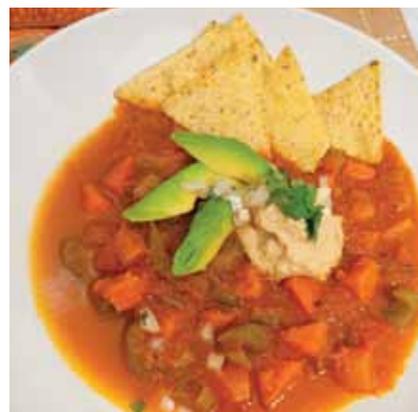
1. Sofría las verduras con las especias hasta que se ablanden.
2. Mezcle bien el cubito de caldo, los anacardos remojados, la leche y la maicena.
3. Licúe las verduras sofridas en una licuadora hasta que los ingredientes no tengan grumos.
4. Devuelva el contenido de la licuadora a un sartén y cocine hasta que el queso se espese.
5. Sirvalo caliente o frío en sopas, nachos, chile relleno o en quesadillas.

Sopa de Tortilla

8 porciones

- 1 cebolla grande, picada
- 4 zanahorias, picadas
- 3 tallos de apio, picados
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 jalapeño picado, sin semillas
- 1 lata de tomates picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de chile en polvo
- 2 cucharaditas de comino
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de hojuelas de chile rojo
- ½ cucharadita de orégano
- 4 tazas de caldo vegetal
- 10 tortillas de maíz
- 2 limones, cortados en 8 pedazos
- 1 aguacate rebanado

1. Ponga el aceite de oliva y las verduras en una olla grande; cocine a fuego medio y revuelva por 5 minutos.
2. Añada el caldo y las especias. Reduzca el fuego y tape la olla; hierva a fuego lento hasta que las legumbres se ablanden.
3. Fría las tortillas en el aceite a fuego medio alto. Córtelas en tiras para ponerlas en la sopa junto con el limón y el aguacate.



Sopa de Garbanzos con Chorizo

8 porciones

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 paquete de chorizo de soya
- ½ taza de sofrito
- 3 dientes de ajo, picados
- ½ taza de salsa de tomate
- 4 tazas de garbanzos
- 1 cebolla, cortada en cuadritos
- 1 zanahoria, picada
- 1 papa grande, cortada en cubos
- 2 tallos de apio, picados
- 1 racimo de espinacas, picadas
- 2 cucharaditas de humo líquido
- 1 chile en adobo
- 4 tazas de caldo vegetal

1. Sofría la cebolla y el ajo en el aceite de oliva a fuego medio alto en una olla por 5 minutos o hasta que la cebolla esté blanda.
2. Añada el sofrito y el resto de las verduras [con la excepción de las espinacas] y cocine por 5 minutos.
3. Añada la salsa de tomate y el caldo y hierva los ingredientes.
4. Reduzca a fuego lento y cocine destapado 15 a 20 minutos o hasta que las verduras se ablanden.
5. Añada los garbanzos y cocine 5 minutos más. Remueva la cazuela del fuego y añada las espinacas.



Pozole

8 porciones

- 1 porción de carnitas de yaca/guanábano (ve la receta en la página 11)
 - 1 lata (29 oz.) de maíz molido (hominy), enjuagado y escurrido
 - 3 tazas de caldo vegetal
 - 1 lata de salsa de tomate
 - 1 chile poblano, asado y cortado en cuadritos
 - 1 jalapeño cortado en cuadritos
 - 1 cebolla cortada en cuadritos
 - 1 cabeza de ajo, picada
 - 2 cucharadas de aceite de oliva
 - 1 cucharada de chile en polvo
 - 2 cucharaditas de comino
 - 1 cucharadita de orégano
 - ½ cucharadita de clavo de olor molido
 - ¼ taza de cilantro
 - 2 limones, cortados en rodajas
 - sal y pimienta, al gusto
1. Sofría en una olla grande la cebolla y el ajo en el aceite de oliva sobre fuego medio alto hasta que la cebolla se ablande – 5 minutos.
 2. Agregue el chile poblano, jalapeño, y todas las especias. Cocine 2 minutos.
 3. Agregue el caldo y la salsa de tomate. Cocine destapado a fuego lento por 20 minutos.
 4. Añada las carnitas y el maíz. Cocine tapado unos 10 minutos más.
 5. Sirva adornado de cilantro y limones.

Sopa de Frijoles Negros

6 a 8 porciones

- 6 tazas de frijoles negros, cocinados
 - 2 tazas de caldo vegetal
 - 1 lata de tomates en cuadritos
 - 1 cebolla, picada
 - 1 pimiento morrón verde, picado
 - 3 dientes de ajo, picados
 - 2 cucharadas de aceite de oliva
 - 2 cucharadas de vinagre
 - 1 cucharadita de comino
 - 1 cucharadita de cilantro
 - 1 cucharadita de pimentón ahumado
 - 3 a 4 hojas de laurel
 - ¼ taza de perejil
 - sal y pimienta al gusto
1. En olla grande a fuego medio alto, sofría la cebolla, el ajo, y el pimiento morrón en aceite de oliva por 5 minutos o hasta que la cebolla empieza a ablandarse.
 2. Añada las especias y los tomates y cocine por 5 minutos más.
 3. Añada los frijoles negros y el caldo; reduzca a fuego lento y cocine por 15 minutos con la olla tapada.
 4. Saque las hojas de laurel y sirva la sopa adornada con perejil.

Frittata de Papa y Chorizo

6 a 8 porciones

- 1 paquete de tofu sólido, escurrido
 - 1 paquete de chorizo de soya
 - 3 papas doradas pequeñas, cortadas en cuadritos y blanqueadas
 - 1 cebolla cortada en cuadritos
 - 1 pimiento morrón, cortado al estilo juliana
 - 3 dientes de ajo, picados
 - ¼ taza de leche de soya
 - 1 cucharada de mostaza
 - 1 cubito de caldo vegetal
 - 1 cucharada de sal
 - 1 cucharadita de cúrcuma
 - 2 cucharaditas de sal negra (“kala namak”) (opcional)
1. Cocine el chorizo de soya, las papas, la cebolla, y el ajo en un sartén a fuego medio.
 2. Mezcle el tofu, la leche de soya, el cubito de caldo, la mostaza, la sal, la kala namak, y la cúrcuma hasta que la mezcla no tenga grumos.
 3. Una vez cocidas las papas, distribuya la mezcla de papas y chorizo en un plato para horno de 8” de tamaño.
 4. Vierta la mezcla de tofu sobre la del chorizo y alísela. Cubra todo con el pimiento morrón y hornee por 30 minutos a una temperatura de 400°.

ROMPIENDO EL HÁBITO: COCINANDO SIN HUEVOS

Pruebe estos consejos fáciles y rápidos para reemplazar un huevo en recetas:

- 2 cucharadas de almidón de maíz
- Medio plátano, hecha puré
- 2 cucharadas de agua + 2 cucharaditas de polvo para hornear
- ¼ de taza de tofu, licuado
- ¼ de taza de salsa de manzana + 1 cucharadita de polvo para hornear

Empanadas de Picadillo

Picadillo

4 a 6 porciones

- 2 tazas de soya/TVP
- 1 cebolla pequeña, cortada en cuadritos
- 2 papas doradas (Yukon) cortadas en cubitos
- 1 pimiento morrón, cortado en cuadritos
- 3 dientes de ajo, picados
- ¼ taza de pasas
- 1 taza de salsa de tomate
- ¼ taza de aceite de oliva
- ¼ taza de semillas de calabaza molidas (opcional)
- ¼ taza de aceitunas verdes rebanadas
- 2 cubitos de caldo vegetal
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de orégano
- sal y pimienta al gusto

1. En un tazón, vierta agua caliente sobre la soya hasta cubrirla. Déjelo reposar por 20 minutos.
2. Caliente un sartén grande a fuego medio y añada la soya y cocínela hasta que se dore.
3. Añada la cebolla, el pimiento morrón, el ajo, las papas, la salsa de tomate y los cubitos de caldo. Tape el sartén y cocine por 15 minutos o hasta que las verduras se ablanden.
4. Añada el resto de los ingredientes y sazónelos con sal y pimienta. Cocínelos por 5 minutos más con el sartén destapado.
5. Sirva el picadillo caliente sobre arroz o déjelo enfriar para llenar empanadas o tamales.

Masa para Empanadas

Rinde 24 empanadas

- 3 tazas de harina común
- 1 ½ tazas de harina de maíz (maicena)
- 3 cucharas de azúcar
- 1 ½ cucharaditas de levadura en polvo
- ¾ cucharadita de sal
- ¾ taza de aceite vegetal
- 1 ¼ tazas de agua

1. Combine los ingredientes secos en un tazón de tamaño mediano. Añada el aceite y mézclelo con los dedos o un tenedor hasta que la masa se pueda desmenuzar.
2. Añada el agua y amase la mezcla hasta que se combine. Divídala y haga 2 bolas; envuelva las bolas y enfríelas por 30 minutos en el refrigerador.
3. Cuando Usted esté listo para llenar las empanadas, extienda las bolas con el rodillo a 1/8" de espesor. Corte en círculos de 4 ½".
4. Unte un poco de agua al borde de cada círculo y llene el centro con 2 cucharadas de relleno/picadillo.
5. Doble cada círculo por la mitad y una los bordes pellizcándolos con sus dedos o con un tenedor.
6. Ponga las empanadas en una charola engrasada y unte las empanadas con leche de soya. Hornee por 30 minutos a temperatura de 350° o hasta que se doren.

Chile Relleno

6 porciones

- 6 chiles poblanos

Salsa Roja

- 3 tomates, cortados a la mitad
- 1 chile serrano, sin semillas
- 1 cebolla pequeña, cortada a la mitad
- jugo de 1 limón
- 4 dientes de ajo
- ½ taza de cilantro
- 2 cucharaditas de sal

1. Ase los chiles hasta que se pongan ennegrecidos, volteándolos con frecuencia.
1. Frote ligeramente los chiles para remover la cáscara. Corte una hendidura a lo largo de cada chile y saque las semillas.
2. Ase los tomates, la cebolla y el chile serrano por 20 minutos a temperatura de 350°. Páselo a una licuadora y mezcle el resto de los ingredientes.

El Relleno

- 2 tazas de quínoa, cocida
- 1 ½ tazas de frijoles, cocidos (de cualquier tipo)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de maíz congelado, descongelado
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 tomate grande, picado
- 3 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de orégano
- ½ cucharadita de pimienta negra

1. En un sartén grande, sofría la cebolla en el aceite hasta que se ablande. Añada el ajo, el tomate, el maíz descongelado, y las especias. Cocine de 3 a 5 minutos más. Añada las tazas de quínoa y los frijoles.
2. Llene cada chile con 1 taza del relleno. Hornee por 20 minutos a temperatura de 400°.
3. Sirva sobre la salsa roja y cubra con queso (ve la receta en la página 4).





Albóndigas con Salsa Verde

Albóndigas

Rinde 20 albóndigas

- 2 tazas soya/TVP
- 1 ½ a 2 tazas de gluten de trigo o de avena pulverizada
- 1 taza de pan molido
- ¼ taza de leche de soya
- ½ taza de cebolla cortada en cuadritos finos
- 1 cuchara de yerbabuena fresca, picada
- ½ taza de cilantro, picado
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta
- 2 cubitos de caldo vegetal

1. Remoje la soya/TVP en agua caliente por 20 minutos.
2. Remoje el pan molido en la leche de soya y añádale a la soya junto con la cebolla y las especias.
3. Agregue y mezcle el gluten de trigo o de avena pulverizada hasta que resulte suficientemente sólido para formar bolitas.
4. Use 2 cucharadas para cada bolita y póngalas en una charola de metal engrasada.
5. Hornee por 30 minutos a temperatura de 375° o hasta que se empiecen a tostar. Sáquelas del horno.

Salsa Verde

- 1 lata de tomatillos, escurridos
- 1 cebolla cortada en cuadritos
- 3 dientes de ajo, picados
- 2 chiles chipotle adobados
- 1 racimo de cilantro

1. Mezcle todos los ingredientes para la salsa verde y vierta la mezcla en un sartén grande; hierva a fuego lento por 10 minutos, destapado.
2. Añada las albóndigas a la salsa y cocine tapado por 20 minutos a fuego lento.

Tacos de Carnitas

4 porciones

- 1 lata de yaca/guanábano verde en agua
- 1 chile chipotle en adobo
- 5 dientes de ajo, picados
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 cubito de caldo vegetal
- 1 ½ tazas de jugo de naranja
- ¼ taza de aceite
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de comino

1. En un sartén hondo, mezcle todos los ingredientes y cocine hasta que empiezan a hervir.
2. Hierva a fuego lento por 20 minutos separando la fruta con un utensilio.
3. Cocine hasta que el líquido esté casi evaporado y la fruta empiece a ponerse crujiente, unos 10 minutos.
4. Sirva en una tortilla de harina con salsa de pico de gallo y guacamole.

Chilaquiles

4 a 6 porciones

- 8 a 10 tortillas de harina
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de chile en polvo
- 1 ½ tazas de salsa de tomate
- ½ paquete de tofu sólido, escurrido
- ¼ taza de leche de soya
- 1 cucharadita de polvo de ajo
- ½ cucharadita de hojuelas de chile rojo
- 1 cucharadita de sal
- un poquito de jugo de limón
- pimienta al gusto
- queso (ve la receta en la página 4)

1. Corte las tortillas en pedazos grandes tamaño bocadillo.
2. Caliente el aceite de oliva en un sartén grande a fuego medio. Agregue el chile en polvo y cocine por 30 segundos. Añada los pedazos de tortillas cubriéndolas con el aceite.
3. Mezcle el resto de los ingredientes (excepto el queso) y cocínelo hasta que se suavicen; vierta la mezcla sobre las tortillas en el sartén.
4. Cubra todo en el sartén con el queso y tape el sartén. Cocine a fuego lento por 25 minutos.



¡RESCATADO! JIMMY

Jimmy da Snout nació con rinitis, una enfermedad que deforma el hocico de los cerdos. En las granjas industriales, miles de cerdos son apretados en edificios sin ventilación adecuada, y por eso las enfermedades respiratorias son comunes. Generalmente, los cerdos enfermos son matados, pero Jimmy escapó ese cruel destino y encontró su camino hasta el santuario Animal Acres de Farm Sanctuary en el área de Los Angeles, donde Jimmy encanta a todos los visitantes con su amor por recibir cariños y los plátanos.

Quesadillas de Pollo

1 ración

- 1 tortilla grande de harina
 - ¼ taza de queso (ve la receta en la página 4)
 - ¼ de un pimiento morrón verde cortado al estilo juliana
 - 6 aceitunas negras, rebanadas
 - 1 filete de pollo vegetariana, asada y picada (o de carnisas, ve la receta en la página 11)
 - ½ cucharadita de chile en polvo
1. Caliente un sartén de hierro colado a fuego medio alto. Agregue ½ cucharadita de aceite y distribúyalo con una espátula.
 2. Unte el queso sobre una tortilla y colóquela en el sartén; esparza el resto de los ingredientes sobre la tortilla.
 3. Tape el sartén por 2 minutos; doble la tortilla por la mitad; dé la vuelta a la tortilla y cocine 30 segundos más.
 4. Retire la tortilla del sartén, córtela y sirva con salsa y guacamole.

Tamales Vegetarianos

Rinde 18-20 tamales

- 1 paquete de cáscaras secas de maíz
 - 3 tazas de masa de harina
 - 1 a 2 tazas de caldo vegetariano o de agua
 - 2 cucharadas de aceite vegetal
 - ½ cucharadita de sal
 - 1 cucharadita de ajo en polvo
 - plátanos y papas peruvianas
 - zanahorias, ejotes, papas doradas y chile
1. En una olla grande, cubra con agua caliente las cáscaras secas de maíz. Remoje por 30 minutos para ablandarlas.
 2. En un tazón mediano mezcle la masa con la sal y 1 ½ tazas de caldo vegetal en porciones pequeñas. Agregue el aceite y mezcle con los dedos. Siga agregando el caldo poco a poco hasta que la masa se suavice y alcance una consistencia similar a la masa de galletas.
 3. Escurra y aplane las cáscaras de maíz. Ponga 4 cucharadas de la masa en medio de cada cáscara.
 4. Distribuya la masa haciendo un rectángulo de 2 ½" X 4" dejando un borde de 1" a 1 ½" alrededor de la cáscara.
 5. Agregue 2 cucharadas del relleno preferido.
 6. Doble la cáscara sobre el relleno, enrollándola. Doble la punta de la cáscara al centro, cúbralo con el lado opuesto de la cáscara.
 7. Ate cada tamal con otro pedacito de una cáscara para que no se abra.
 8. Colóquelos en una cazuela para cocerlos al vapor por 30 minutos.
 9. Sírvalos cubiertos con salsa.

Flan

6 porciones

- 1 paquete de jarabe de caramelo
 - 1 caja grande de Flan Goya o Royal (sin huevo)
 - ¾ tazas de agua de coco o de crema de coco
 - frutas frescas
1. Divida el paquete de jarabe de caramelo entre 6 fuentes pequeñas para el horno.
 2. Mezcle el agua de coco con el flan en una olla hasta que no tenga grumos.
 3. Cocine a fuego medio revolviendo hasta que la mezcla hierva.
 4. Retire del fuego y vierta la mezcla en las 6 fuentes preparadas.
 5. Méталos al refrigerador por una hora.
 6. Despegue cuidadosamente el borde del molde con la punta de un cuchillo. Tape el molde con un plato e invierta para sacar el flan.
 7. Sirva con frutas frescas.

Pudin de Maíz Dulce

4 porciones

- 2 tazas de maíz congelado, descongelado
 - ½ taza de harina de maíz
 - ¼ taza de aceite
 - ¼ taza de masa de harina
 - ⅓ taza de azúcar
 - ½ taza de agua
 - 1 cucharadita de levadura en polvo
 - ½ cucharadita de sal
 - ¼ taza de agua de coco o de leche de soya
1. En una cacerola de tamaño mediano, mezcle el aceite, la masa, y el azúcar.
 2. Mezcle la mitad del maíz con el agua y la harina de maíz; viértalo en la mezcla de la masa.
 3. Agregue la segunda mitad del maíz, la levadura en polvo, la sal, y el agua de coco. Vierta todo en una cacerola engrasada.
 4. Hornee por 30 minutos a 350° hasta que el borde se dore.



Arroz con Leche

8 a 10 porciones

- 1 taza de arroz integral de grano largo
- 4 tazas de leche de soya
- 2 ramas de canela
- ralladura de un limón
- ½ taza de crema de coco
- ½ taza de azúcar
- 1 cucharadita de vainilla
- ¼ cucharadita de sal

1. Hierva 2 tazas de agua. Agregue el arroz y la sal y hierva otra vez.
2. Reduzca a fuego lento. Cocine cubierto por 20 minutos hasta que el agua se absorba y el arroz se haya ablandado.
3. Agregue y mezcle la leche de soya, la canela y la ralladura de limón; aumente el fuego y cocine 25 minutos más revolviendo la mezcla.
4. Agregue la crema de coco, el azúcar y la vainilla. Cocine 5 minutos más.
5. Sirva a la temperatura preferida y espolvoree con canela.

Horchata

8 porciones

- 6 cucharas de arroz integral de grano largo
- 1 rama de canela
- 1 taza de almendras crudas
- ralladura de un limón
- ½ taza de azúcar

1. Pulverice el arroz en una licuadora.
2. Póngalo en un plato hondo y agregue las almendras, la canela y la ralladura de limón.
3. Agregue 2 ½ tazas de agua caliente; tape el plato y déjelo remojar por 6 horas.
4. Vierta la mezcla a una licuadora y licúe de 3 a 4 minutos hasta que no queden grumos.
5. Agregue 2 tazas de agua y licúe un minuto más. Cuele la mezcla en una estopilla mojada o en un colador; reserve el líquido en un jarro.
6. Agregue 2 tazas más de agua y añada el azúcar al gusto. Si la horchata resulta muy espesa, añada más agua.
7. Tape el jarro y méntalo al refrigerador. Mezcle antes de servir. Se puede guardar en el refrigerador por 5 días.

Champurrado

6 porciones

- ½ taza de masa de harina
- 2 tazas de leche de soya
- ½ taza de azúcar
- 1 disco de chocolate Abuelita

1. Coloque la masa en una olla. Agregue y bata 2 tazas de agua fría hasta que la mezcla no tenga grumos.
2. Cocine a fuego medio alto hasta que hierva. Agregue la leche de soya, el azúcar y el chocolate.
3. Bata continuamente hasta disolver el chocolate y el azúcar y hasta que la mezcla se caliente.
4. Retire del fuego y divida entre 6 tazas. Espolvoree con canela.



COMIDAS NUEVAS

- **Leche de Soya:** Una alternativa saludable a la leche de vaca, se encuentra en la mayoría de supermercados. Busca también leche hecha a base de almendras, arroz, lino, cáñamo, avellana y coco.
- **Tofu:** Un producto altamente disponible con alto contenido de proteína y texturas variadas. Escurrir y presionar antes de utilizar el tofu “suave” en postres, “medio” en batidos y “firme” como filete (dejar marinando toda la noche para mejor sabor).
- **Tempeh:** Hecho de frijol de soya entero, tempeh contiene mas proteína y fibra dietética que el tofu, y un sabor parecido al de las nueces. Muy bueno para freír en láminas delgadas y marinar.
- **Seitán:** Sustituto para guisados o filetes hecho a base de gluten de trigo. Puede ser comprado o hecho en casa.
- **TVP/TSP (textured vegetable/soy protein):** Un producto de soya seca y un económico sustituto para la carne molida en tacos y chili. Añadirle agua hirviendo o caldo y dejar que absorba el líquido.
- **“Pollo” Vegetariano:** Disponible en forma de chuletas, filetes, nuggets o hamburguesas en la sección de congelados.

NADIE ES LIBRE MIENTRAS OTROS SON OPRIMIDOS

“Tengo un sentimiento muy profundo sobre el vegetarianismo y el reino animal. Me volví vegetariano cuando me di cuenta que los animales sienten miedo, frío, hambre y tristeza, como nosotros. Fue mi perro, Boycott, quien me llevó a cuestionar el derecho de los humanos a comer otros seres sensibles.”

— César Chávez



¡RESCATADA! JANE

Cuando los investigadores de Compassion Over Killing la encontraron en una granja industrial de huevos, una de las alas de Jane estaba clavada en uno de los alambres de su jaula. Increíblemente delgada y deshidratada, había luchado para liberarse tan violentamente que su ala estaba dislocada y sus tendones desgarrados. Después de que su ala fue amputada, hoy Jane disfruta viviendo en un santuario en donde disfruta tomar el sol y comer su comida favorita: las uvas verdes.

COK HEADQUARTERS
P.O. Box 9773 • Washington, DC 20016
info@cok.net • 301.891.2458



COK LOS ANGELES OFFICE
19401 S. Vermont Ave., Ste. J105
Torrance, CA 90502 • 310.217.1519