

Sustituye el Huevo y Salva a las Gallinas

20 Recetas para Liberar a las Gallinas



UN PROYECTO DE
IGUALDADanimal



Love
egg

Te doy la Bienvenida

A nuestro recetario de **alternativas al huevo**. En esta colección de deliciosas recetas veganas, te presentamos diversas razones por las cuales es beneficioso eliminar el consumo de huevos de tu alimentación. Además, te brindaré soluciones prácticas para reemplazarlos sin sacrificar sabor ni textura en tus platillos favoritos.

Existen **tres poderosas razones** para optar por alternativas al huevo en tu alimentación:

Cuidando tu salud:

Las condiciones higiénicas en las granjas industriales pueden facilitar la entrada de bacterias dañinas a los huevos, poniendo en riesgo nuestra salud. Al sustituir los huevos, evitas el riesgo de contraer enfermedades transmitidas por alimentos como la salmonela.

No más crueldad:

Detrás de cada huevo que llega a nuestra mesa se esconde un gran sufrimiento animal. Las gallinas destinadas a la producción de huevos viven en condiciones deplorables, privadas de su libertad y negadas de expresar sus comportamientos naturales. Al elegir alternativas al huevo, ayudarás a poner fin a esta cruel realidad.

El futuro de nuestro planeta:

La producción de huevos, al igual que la de carne y lácteos, tiene un impacto negativo en el medioambiente. Genera emisiones de gases de efecto invernadero y contamina el suelo y el agua. Está en nuestras manos tomar decisiones responsables para preservar el medio ambiente y asegurar un futuro sostenible.

En este recetario, te ofrezco una amplia variedad de alternativas al huevo que te permitirán disfrutar de exquisitos platillos sin sacrificar el sabor ni la textura. Te sorprenderás al descubrir las nuevas posibilidades culinarias que se abren ante ti.

¡Prepárate para cambiar el mundo con cada bocado!

Con cariño, *Katya*,
Love Veg México



Índice:

- 1** - Mix Para Preparar No Huevo Instantáneo
- 2** - Pan Francés con Espinacas
- 3** - Pan Francés con Canela
- 4** - Mix para Preparar Tortitas Veganas
- 5** - Tortilla Francesa
- 6** - Tofu Revuelto con Chorizo
- 7** - Revuelto de Coliflor
- 8** - Sopa Cremosa Estilo Oriental con Tofu
- 9** - Sandwich de Tofu Especial
- 10** - Tortilla de Patatas
- 11** - Mayonesa de Garbanzos
- 12** - Ensalada de no Huevo
- 13** - 3 Sustitutos de Huevo para Empanar
- 14** - Rollos de Canela
- 15** - Donuts Veganos Horneados
- 16** - Pan Vegano de Nuez

*Mix Para Preparar
No Huevo Instantáneo*



Receta

| PORCIONES: 10 - 12 |

Ingredientes:

- 2 tazas de harina de garbanzo
 - 2 taza de harina de quinoa
 - 1 cda. de sal
- A gusto de cada uno, puedes añadir también:
- 2 cdas. de cúrcuma
 - 1 cda. de cebolla en polvo
 - 1 cda. de ajo en polvo

Preparación:

En un recipiente mezcla todos los ingredientes hasta que estén completamente integrados, vacía el mix en un recipiente hermético y estará listo para cuando lo desees.

Cuando vayas a utilizarlo, ten en cuenta que la medida de agua que necesitas añadir, es la misma que la del mix preparado. Para una porción individual, agrega en un plato hondo $\frac{1}{4}$ de taza del mix + $\frac{1}{4}$ de taza de agua. Bate muy bien como si fuera huevo. En este punto, puedes agregar elementos como tomate, cebolla, champiñones, o espinacas.

Calienta 1 cda. de aceite en un sartén, de preferencia antiadherente, y vierte la mezcla; deja que se expanda por el sartén y a los dos minutos voltea. En este punto, trocea sin batir hasta formar trozos parecidos al huevo, cocina hasta que ya no haya humedad y sirve.

¡Qué lo disfrutes!



Es súper práctica, llena de proteína y sustituye al huevo en las preparaciones tradicionales de nuestra gastronomía, podrás preparar un sustituto de huevo revuelto, tortilla y todo en minutos, ya que es una preparación instantánea, solo agregarás agua y añadirás los ingredientes de tu preferencia y listo.

¡Vamos a la receta!

Pan Francés con Espinacas



Receta

| PORCIONES: 2 |

Ingredientes:

- 4 rebanadas de pan integral
- ½ taza de mix para no huevo instantáneo
- 1 taza de agua + 4 cdas.
- ½ taza de espinacas cortadas finamente
- 2 cdas. de cebolla picada finamente
- 3 cdas. de aceite de oliva

Preparación:

En un recipiente mezcla el [mix para no huevo instantáneo](#) con agua y bate muy bien con ayuda de un tenedor, agrega las espinacas, la cebolla y mezcla.

Calienta el sartén antiadherente, agrega el aceite. Sumerge el pan en la mezcla y deja que este la absorba, cubre por ambos lados y de inmediato llévalo al sartén, repite este paso con el otro pan y lo que quede de mezcla agregala ya que estén en el sartén.

Cocina por dos minutos cada lado, es importante que no los muevas para que no se te deshagan en el sartén.

Sirve y acompaña con lo que más te guste; puede ser aguacate, pico de gallo o tomates **¡Que los disfrutes!**

¡Mira cómo luce!
Su preparación es
super sencilla.

Pan Francés con Canela

Esta receta de pan francés vegano es deliciosa, facilísima de preparar y extremadamente saludable, será un desayuno perfecto para un día donde tengas mucha actividad.

Receta

| PORCIONES: 2 |

Ingredientes:

- 4 rebanadas de pan integral sin leche ni huevo
- 1 taza de harina de quinoa
- 1 ½ taza de leche vegetal (soja, almendra, coco, etc.)
- 1 cdita. levadura en polvo
- ½ taza de azúcar mascabado o azúcar moreno
- 2-3 cdas. de canela en polvo (depende tu gusto)
- Fruta para acompañar, nueces o semillas, miel de agave o de maple
- Aceite o margarina vegetal

Preparación:

En un recipiente, mezcla la harina de quinoa y la leche, deja reposar 10 minutos. Si pasado este tiempo la mezcla es muy espesa, agrega un poco más de leche vegetal, debe quedar una mezcla semilíquida para que empape bien el pan.

En un plato llano mezcla el azúcar con la canela y reserva.

Ten la fruta picada y lista para montar el plato.

Calienta un sartén y agrega aceite o margarina, solo lo suficiente para que no se pegue el pan francés. Sumerge una rebanada de pan en la mezcla de harina de quinoa con leche vegetal dejando que se cubra por completo, escurre el exceso y pásalo al plato con el azúcar y la canela y cubre por los dos lados.

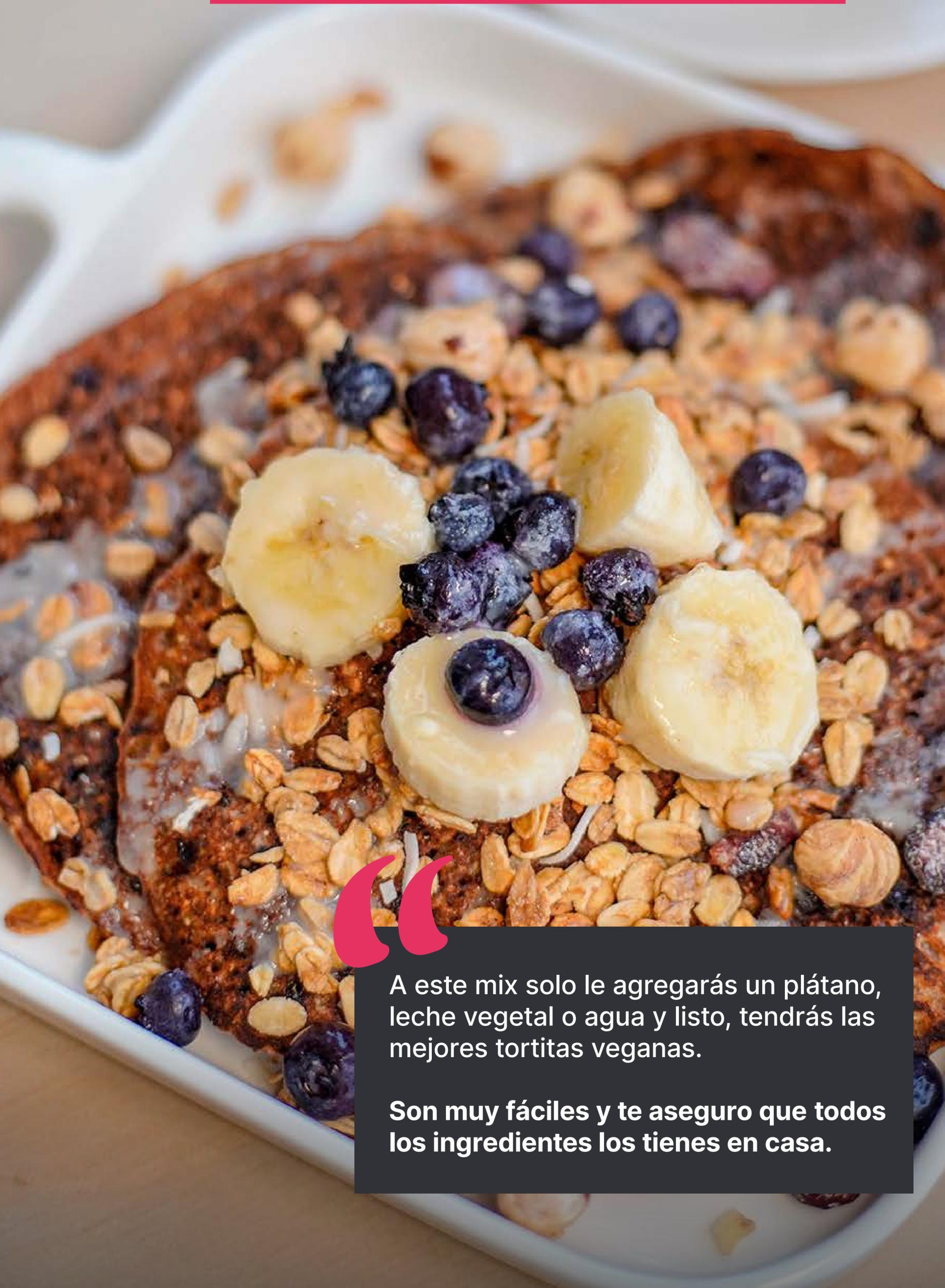
Colócalo sobre el sartén con margarina o aceite y cocina hasta que doren los dos lados, empezará a oler delicioso; sácalos cuando el azúcar comience a quemarse o caramelizar, esto le da una textura crujiente a la hora de comerlos y realza el sabor. **Repite este paso con el resto de panes.**

Para servirlos, coloca dos panes en cada plato, agrega los elementos frutales que prefieras, moras, fresas, avellanas o plátano con un poco de sirope de agave. Puedes servir con lo que tengas a la mano, estos panes se llevan con todas las frutas, en especial con manzana y frutos rojos, siempre agregando plátano.

Tip:

Para esta receta también puedes usar harina de garbanzo en lugar de harina de quinoa, recuerda que para hacer harina de quinoa solo debes molerla en la licuadora hasta obtener un polvo fino.

Mix para Preparar Tortitas Veganas



A este mix solo le agregarás un plátano, leche vegetal o agua y listo, tendrás las mejores tortitas veganas.

Son muy fáciles y te aseguro que todos los ingredientes los tienes en casa.

Receta

| PORCIONES: 4 - 6 |

Ingredientes:

Para el mix:

- 1 taza de harina de trigo
- 1 taza de harina de avena
- 2 tazas de harina de quinoa
- ½ de taza de cacao en polvo (opcional)
- 2 cdas. de canela en polvo
- 2 cdas. de levadura en polvo

Para preparar las tortitas:

- 1 plátano mediano
- 1 taza de leche vegetal (soja, arroz, avena, almendra, etc) o agua
- 1 taza de mix para tortitas veganas
- Aceite vegetal o margarina

Preparación:

Para el mix:

Mezcla todos los ingredientes en un tazón amplio hasta que estén completamente integrados, vierte en un recipiente hermético y guárdalo en la nevera.

Para las tortitas:

Calienta un sartén y engrásala sin excederte. Usa una cuchara para coger la mezcla y colócala sobre el sartén caliente, también puedes verter directo del recipiente donde lo tengas guardado. Cocina tus tortitas de la forma tradicional.

Para servir:

Puedes usar leche condensada vegana, granola rodajas de plátano o arándanos.

¡Puedes servirlos como más te guste!

Tortilla Francesa



Receta

| PORCIONES: 2 |

Ingredientes:

- ½ taza de mix para no huevo instantáneo
- 1 taza de agua + 4 cdas.
- Aceite
- Ingredientes varios quesos veganos, jamón vegano, espinacas, cebolla.

Preparación:

En un recipiente mezcla el mix para no huevo instantáneo con el agua y bate muy bien con ayuda de un tenedor, calienta tres cdas. de aceite en un sartén antiadherente; cuando esté bien caliente, vierte la mitad de la mezcla y expande por toda la superficie del sartén, cocina durante cinco minutos a fuego medio.

Voltea de modo que quede una pieza completa (si te da un poco de inseguridad voltearlo, puedes cocinarlo tapado).

Agrega los ingredientes que desees para preparar la tortilla.

Una vez colocados los elementos, dobla tu tortilla y **cocina cinco minutos más por ambos lados, sirve y disfruta.**



¡Lo podrás preparar con el mix de no huevo instantáneo!

Fácil, práctico y súper versátil, ya que le puede añadir cualquier ingrediente que tengas en casa.

Tofu Revuelto con Chorizo



Receta

| PORCIONES: 2 |

Ingredientes:

- 200 grs. de tofu extra firme
- 3 cdas. de chorizo de soja
- 2 cdas. de cebolla picada finamente
- Aguacate
- Pan para acompañar

Preparación:

Esta receta es muy sencilla. El chorizo, al estar ya condimentado, hace que usarlo sea muy práctico. En un sartén fríe el chorizo, como ya contiene aceite no es necesario agregar más.

En un recipiente aparte, desmenuza con un tenedor el tofu sin batirlo, agrégale la cebolla picada, mezcla y vierte todo al chorizo cuando ya esté frito, remueve y deja cocinando al menos cinco minutos para que la humedad del tofu se evapore.

Sírvelo sobre una rebanada de pan y acompaña con aguacate.



Una manera deliciosa de comenzar el día o terminarlo, el tofu sustituye perfectamente al huevo en las maneras que se te ocurran.

Descubre esta deliciosa versión del famoso chorizo con huevo pero en una alternativa **sin ingredientes de origen animal.**

Revuelto de Coliflor



Receta

| PORCIONES: 3 |

Ingredientes:

- 1 coliflor chica
- ½ taza de cebolla picada
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cdita. de cúrcuma
- ½ taza de queso vegano
- 1 cdita. de sal negra del himalaya (opcional) o sal marina
- Agua
- Aceite

Preparación:

Corta la coliflor en racimos pequeños, calienta ½ litro de agua y cuando hierva, echa la coliflor y cuece solo cinco minutos, retira del fuego, escurre y reserva.

En un sartén, calienta dos cdas. de aceite y fríe la cebolla; cuando esté transparente agrega la coliflor, sazona con el ajo en polvo y la sal negra del himalaya o sal convencional, mezcla y agrega la cúrcuma, mezcla bien; baja el fuego, deja que la coliflor se ablande aún más; pasados cinco minutos, agrega el queso rallado y tapa.

Apaga cuando el queso se haya fundido.

Disfrútalo en tortillas de maíz o de harina o sobre cualquier tipo de pan.



¡Sustituye perfectamente al huevo revuelto, es súper fácil de preparar y es exquisito como desayuno en taquitos o en una torta, es una excelente alternativa y muy económica!

Sopa Cremosa Estilo Oriental con Tofu



Receta

| PORCIONES: 2 |

Ingredientes:

- 2 porciones de fideos de arroz orientales (puedes usar pasta de trigo tipo espagueti)
- 1 taza de apio
- 2 tazas de racimos de brócoli
- 2 zanahorias medianas cortadas al gusto
- 2 cdas. de crema de cacahuete natural (sin azúcar)
- 3 cdas. de ajonjolí
- 1 cda. de jengibre fresco
- 1 taza de cebolla picada
- 1 cda. de ajo picado
- 250 grs. de tofu extra firme
- Agua
- Aceite
- 1 cda. de consomé vegetal en polvo

Preparación:

En una cacerola o wok, calienta tres cdas. de aceite y agrega la zanahoria, el ajo, el jengibre, el brócoli (crudo), la cebolla, el apio, el ajonjolí y saltea durante cinco minutos a fuego alto; baja el fuego y saltea cuatro minutos más. Vierte de cuatro a cinco tazas de agua caliente y mezcla, agrega la crema de cacahuete y remueve constantemente hasta diluir.

Cuando hierva, agrega las porciones de fideos de arroz y tapa. Cocina durante diez minutos más.

Mientras, corta el tofu en cubos, diluye el consomé vegetal en dos cdas. de aceite, agrega a los cubos y mezcla. Fríe esta mezcla en un sartén hasta que dore, sirve la sopa y agrega los cubos de tofu de topping.

¡Qué la disfrutes!



Esta sopa es exquisita, super fácil de preparar y muy económica, **perfecta para este clima lluvioso**, puede prepararla como comida o cena.

Sandwich de Tofu Especial

Este sandwich es perfecto para el desayuno o la cena. Esta forma de preparar el tofu para sandwich se convertirá en tu favorita.

El tofu es la proteína aislada del frijol de soja, la leguminosa con más proteína del reino vegetal, eso lo hace un superalimento ya que contiene todos los ocho aminoácidos esenciales.

Es una excelente fuente de hierro, calcio y minerales como el manganeso, selenio y fósforo. **Es también una buena fuente de magnesio, cobre, zinc y vitamina B1.** Mira cómo lo puedes hacer extremadamente delicioso.

Receta

| PORCIONES: 1 |

Ingredientes:

Para el tofu:

- 1 rebanada de tofu extra firme (del mismo grosor que la rebanada de pan)
- 1 cda. de aceite de oliva
- ½ cdita. de curcuma
- ½ cdita. de paprika
- ½ cdita. de sal
- ½ cdita. de pimienta molida

Para armar el sandwich:

- Hojas de espinaca al gusto
- Cebolla al gusto
- 2 rodajas de pimiento morrón (el color que tengas)
- ½ aguacate
- 1 cdita. de mostaza
- Pan de molde integral o multigrano

Preparación:

Para el tofu:

Deja escurrir el tofu al menos diez minutos sobre un plato, o envuélvelo en un trapo limpio para que este absorba el exceso de líquido que por lo general tiene.

En un plato pequeño mezcla el aceite, la cúrcuma, la paprika y la sal; cubre el tofu con este aceite condimentado y **fríe en sartén hasta que dore.**

Puedes usar, si lo deseas, el horno eléctrico y colocarlo doce minutos a 180° (en este caso, es importante que lo coloques sobre una rejilla para que se dore por los dos lados); también puedes hacerlo en una freidora de aire.

Para armar el sándwich, calienta el pan.

Machaca el aguacate y agrégale la mostaza, unta la mezcla en las rebanadas, coloca las hojas de espinaca, el tofu frito, la cebolla, las rodajas de pimientos, más hojas de espinaca y cierra el sandwich.



Tortilla de Patatas

Receta

| PORCIONES: 2 |

Ingredientes:

- 2 papas medianas
- ¼ de taza de mix de no huevo instantáneo
- ¼ de taza de agua
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Cuece las papatas, déjalas enfriar y rállalas. En un recipiente, mezcla el mix de no huevo instantáneo y el agua, bate y agrega las papatas, sal y mezcla. Deja reposar 10 minutos.

Calienta un sartén antiadherente, agrega aceite de oliva y vierte la mezcla, que se extienda por toda la sartén.

Pasados unos diez minutos a fuego medio-bajo, usa un plato para darle la vuelta, cocina por diez minutos más y ¡sirve!

Puedes añadir, si lo deseas, cebolla picada a las papatas.



¡Deliciosa, esponjosa, súper vistosa y nutritiva!

Mayonesa de Garbanzos



Las mayonesas veganas caseras contienen menos grasa y por el origen de sus ingredientes son saludables.

| PORCIONES: 500 ML |

Ingredientes:

- 1 taza de garbanzos
- taza del agua de cocción de los garbanzos
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1 cdita. de sal
- ½ taza de aceite
- ¼ de taza de vinagre de manzana

Preparación:

Agrega a la licuadora el agua y licúa por un min. unto con la licuadora encendida, agrega el resto de los ingredientes menos el aceite. Licúa durante un minuto. Pasando este tiempo y con la licuadora aún prendida a una velocidad baja, agrega lentamente el aceite, muy lentamente casi en hilo. Deja que se incorpore, apaga y vierte en un recipiente hermético, puede ser de vidrio o en un dispensador de mayonesa.

Disfruta en tus platillos favoritos y úsala como una mayonesa tradicional. Puedes utilizar una batidora si no dispones de licuadora.

Ensalada de no Huevo



| PORCIONES: 2 |

Ingredientes:

- 300 g de tofu extra firme
- 1 taza de mayonesa vegana
- ¼ de taza de cebollino
- ¼ de taza de jugo de limón
- ¼ de taza de apio picado finamente
- 2 cdas. de mostaza
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Corta el tofu en cuadros pequeños, deja escurrir durante una hora. En un recipiente amplio coloca los cuadros de tofu y agrega el resto de ingredientes con cuidado mezclando sin batir para que los cuadros no se destruyan. Enfría durante cuarenta minutos y disfruta.

Sirve con ensalada, acompaña con pan.

3 Sustitutos de Huevo para Empanar



Logra el empanizado perfecto para tus platos favoritos con estas 3 maneras de sustituir el huevo en el proceso previo al pan molido.

Todas las recetas de empanados, se sumerge primero en huevo batido, pero no es la única manera que existe para hacer que el pan no se desprenda.

Mira estas 3 opciones para sustituir al huevo.

Rebozado de Maicena

Ingredientes:

- ½ taza de maicena
- 1 cdita de sal
- 1 cdita de pimienta
- ⅓ de taza de agua

Procedimiento:

En un recipiente mezcla todos los ingredientes y deja reposar al menos diez minutos y listo, úsalo para empanar los vegetales que se te antojen, como coliflor, brócoli, aros de cebollas, etc.

Rebozado de Avena

Ingredientes:

- ½ taza de harina de avena
- 1 cdita. de sal
- 1 cdita. de pimienta
- ⅓ de taza de agua
- 4 cdas. de salsa de soja
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cdita. de clavo en polvo

Procedimiento:

En un recipiente mezcla todos los ingredientes y deja reposar al menos diez minutos y listo, úsalo para empanar tus vegetales.

Rebozado de Linaza

Ingredientes:

- ½ taza de linaza molida
- 1 cdita. de sal
- 1 cdita. de pimienta
- ⅓ de taza de agua

Procedimiento:

En un recipiente mezcla todos los ingredientes y deja reposar al menos diez minutos y listo, es ideal para empanar milanesas de vegetales, racimos de coliflor o brócoli y es sumamente efectivo.

Rollos de Canela



“
Delicioso pan casero sin leche de vaca ni huevo. Disfruta, en compañía de tu familia, de este pan que aromatizará toda la casa.

Receta

| PORCIONES: 8 |

Ingredientes:

Para la masa:

- 3 tazas harina de trigo
- 1 taza harina trigo integral
- 1/3 de taza aceite vegetal
- 1/3 de taza de azúcar
- 1 plátano maduro
- 3/4 de taza + 3 cucharadas agua tibia
- 2 1/2 cdas. levadura seca

Para el relleno:

- 1/2 taza de margarina a temperatura ambiente
- 1/2 taza azúcar morena
- 1/3 de taza canela en polvo

Preparación:

Diluye la levadura en el agua tibia y deja reposar diez minutos. En un recipiente machaca el plátano, agrega el azúcar y el aceite, revuelve muy bien, agrega la levadura diluida y finalmente las harinas, mezcla primero con una cuchara de madera y después lleva la masa a una mesa de trabajo, amasa tres minutos, regresa la masa al recipiente, tapa con un trapo y deja reposar por una hora.

Mientras, mezcla los ingredientes para el relleno, hasta obtener una pasta.

Pasando el tiempo de reposo de la masa, llévala a una mesa de trabajo y con ayuda de un rodillo dale forma de rectángulo, la masa extendida debe tener 5 mm de grosor aproximadamente.

Unta la pasta del relleno por toda la superficie del rectángulo, ahora enrolla y corta ese rollo en ocho a diez partes. Engrasa un molde y coloca los rollos cuidando que no se toquen entre sí.

Precalienta el horno a 350 °F y hornea por veinticinco minutos.

Saca del horno, deja enfriar y ¡disfruta!

Donuts Veganos Horneados

Para esos antojos de pan, estas donuts son súper fáciles y puedes controlar la cantidad de azúcar y grasa y ajustarlas a tus necesidades.

¡Además que no llevan huevo ni leche de vaca!

Receta

| PORCIONES: 4 - 8 |

Ingredientes:

Para la masa:

- 1 taza de harina de trigo normal
- 1 taza de harina de trigo integral
- ½ taza de azúcar mascabado
- 1 cda. de levadura seca
- ½ taza de leche vegetal + 2 cdas. (leche de avena, soja, coco, almendra)
- ⅓ de taza de aceite

Para la cubierta:

- 1 taza de chocolate al 70% de cacao
- 3 cdas. de nueces picadas

Preparación:

Calienta la leche vegetal, disuelve la levadura y agrega una cucharada de azúcar, revuelve y deja reposar cinco minutos. En un recipiente agrega la harina, el azúcar, el aceite y poco a poco agrega la leche vegetal con la levadura, mezcla con una cuchara hasta integrar.

Lleva la masa a una mesa de trabajo y amasa hasta que obtengas una masa lisa, regresa al recipiente, tapa con un trapo y deja reposar una hora. Pasando este tiempo, regresa a la mesa y amasa un poco más, divide la masa en cuatro para donuts grandes o en ocho para donuts chicas, forma bolitas y a cada bolita hazles un agujero en el centro, puede ser con tu dedo.

Deja reposar las donas veinte minutos para que la masa se expanda. **Calienta el horno a 300 °F** y hornea por veinte minutos.

Para la cobertura derrite el chocolate a baño maría, cuando los donuts estén listas cúbrelos con chocolate y agrega nuez troceada.

Pan Vegano de Plátano y Nuez



“
Crear postres deliciosos sin lácteos ni huevo no solo es posible, es saludable y delicioso.

Este pan es un deleite, perfecto para disfrutar con tu bebida caliente preferida y también es ideal para compartir en alguna celebración o rodeado de familiares y amigos.

Receta

| PORCIONES: 6 - 8 |

Ingredientes:

Para la base:

- 1 paquete de galletas estilo marías de 170 g. sin lácteos ni nuevo
- 1/4 de taza de azúcar mascabado o moreno
- 1/2 taza de margarina o puedes utilizar aceite de coco

Para el relleno:

- 2 plátanos medianos maduros
- 1 taza de nuez
- 4 cdas. de harina de trigo
- 1 cdita. de levadura en polvo
- 1 taza de azúcar
- 1/4 de taza de leche vegetal (avena, almendra, arroz, coco)

Para decorar:

- 1 taza de nueces enteras
- 1/4 de taza de sirope de maíz o de agave

Preparación:

Tritura las galletas estilo maría en la licuadora, y ponlo en un recipiente; vierte el azúcar y la margarina o aceite de coco derretidos, mezcla muy bien hasta formar una pasta.

Coloca en tu molde para horno y expande muy bien con ayuda de una cuchara, mete el congelador mientras haces el siguiente paso.

Precalienta el horno a 300° F o a 180° C.

Pica la nuez y reserva, machaca el plátano en un recipiente con ayuda de un tenedor, agrega el azúcar y mezcla bien; agrega la harina y la levadura en polvo y sigue mezclando, vierte la leche y sigue mezclando hasta que quede todo completamente incorporado. Agrega la nuez troceada y mezcla nuevamente.

Saca del congelador el molde con la base y vierte la mezcla. Hornea por quince minutos a 300° F o a 180° C. Mientras se hornea mezcla las nueces enteras con el sirope de maíz o agave.

Cuando el pan esté listo deja enfriar y coloca las nueces con el sirope encima y refrigera al menos una noche.



UN PROYECTO DE

IGUALDADanimal

*Por cada huevo que elijas sustituir
por deliciosas alternativas vegetales
estarás salvando a las gallinas.*

Katya, **Love Veg México**

Igualdad Animal es una organización internacional actualmente presente en México, España, Estados Unidos, Alemania, India, Italia, Reino Unido y Brasil que trabaja con la sociedad, los gobiernos y las empresas para acabar con la crueldad hacia los animales de granja.

IgualdadAnimal.org



LoveVeg.com



Igualdad Animal

Calle de la Alameda 22 Madrid, 28014 | +34 619 35 71 70 | info@igualdadanimal.org