

# Platos 100% vegetales

Alimentando el Futuro

## **Alimentación basada en plantas: FÁCIL, DELICIOSO Y SALUDABLE**

Si alguna vez has pensado en probar una alimentación basada en plantas pero no sabes por dónde empezar, **este menú semanal es para ti**. Comer vegetales no significa renunciar al sabor ni pasar horas en la cocina. De hecho, muchas **recetas vegetales son rápidas, nutritivas y llenas de color**.



# ¿Sabías que estos mitos sobre la alimentación vegetal son falsos?



## ***"No tendrás suficientes proteínas"***

¡Falso! Legumbres, tofu, tempeh, seitán, quinoa, frutos secos y semillas **son fuentes excelentes de proteína**. Incluso atletas y deportistas de élite siguen dietas 100% vegetales sin problemas.

## ***"Es una alimentación cara"***

Site basas en **productos básicos** como legumbres, cereales, verduras de temporada y frutos secos, **no es caro**. Evita comprar ultraprocesados vegetales que no son necesarios para una dieta equilibrada y son más caros

## ***"Es complicado llevarla"***

Para nada. **Muchos platos tradicionales ya son vegetales** o fáciles de adaptar: potajes, ensaladas, guisos, tortillas sin huevo... Con los recursos y recetas disponibles hoy en día, es más fácil que nunca.

## ***"Es solo para personas radicales"***

La mayoría hace el cambio progresivamente, por ética, salud o sostenibilidad.

# ¿CÓMO ELABORAR UN PLATO VEGETAL EQUILIBRADO?



# Plato de Harvard

El Plato de Harvard es una **guía nutricional** creada por la Escuela de Salud Pública de Harvard para promover una alimentación equilibrada y saludable. Se basa en la distribución de los alimentos en un plato, asegurando una **combinación óptima de nutrientes**. Se divide en tres partes:



**50% Vegetales y frutas** – La mitad del plato debe estar compuesto por verduras y frutas variadas, preferentemente de temporada y con diferentes colores para garantizar una mayor diversidad de nutrientes.

**25% Cereales integrales** – Se recomienda optar por opciones integrales como arroz integral, quinoa, avena, pan integral o pasta integral, que proporcionan energía sostenida y fibra.

**25% Proteínas saludables** – En su versión vegetal, incluye legumbres (lentejas, garbanzos, alubias), tofu, tempeh, frutos secos y semillas. En su versión omnívora, se priorizan pescados, aves y huevos, evitando carnes rojas y procesadas.

Además, Harvard recomienda consumir **grasas saludables** (aguacate, aceite de oliva, frutos secos) y **beber agua** como bebida principal, limitando los refrescos y bebidas azucaradas.

# Cómo integrarlo en tu día a día



## Desayunos

- Gachas de avena con bebida vegetal, plátano, semillas y nueces.
- Tostadas de pan integral con hummus y tomate natural. Yogur vegetal con granola casera y fruta fresca.

## Comidas

- Lentejas guisadas con arroz integral y verduras. Garbanzos salteados con espinacas, boniato al horno y aliño de tahini.
- Ensalada templada de quinua, tofu marinado, rúcula, calabaza y aguacate.

## Cenas

- Crema de calabacín y patata con tostadas integrales. Salteado de verduras con soja texturizada y fideos de arroz. Hamburguesa casera vegetal con pan integral, lechuga, tomate y patatas al horno.

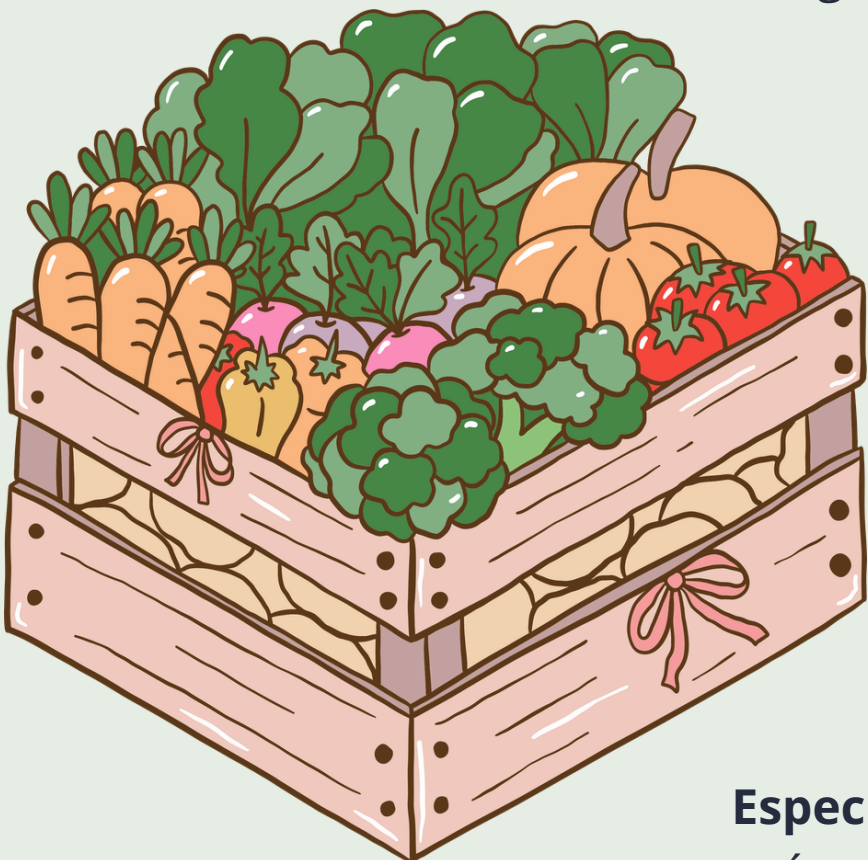
## Snacks y tentempiés

- Fruta fresca, frutos secos, dátiles con crema de cacahuete, barritas caseras de avena y semillas.

# ¿Qué necesitas en tu despensa?

**Legumbres:** garbanzos, lentejas, alubias negras, guisantes...

**Cereales:** arroz integral, quinoa, pasta de trigo integral, amaranto, centeno...



**Frutos secos y semillas:** almendras, nueces, pistachos, avellanas, chía, lino...

**Leches vegetales:** avena, soja o almendra.

**Especias esenciales:** cúrcuma, comino, orégano, pimienta Negra, canela, anís estrellado...

**Verduras frescas:** espinacas, zanahorias, pimientos, tomates, calabacín, pepino, brócoli...

# La importancia de la comida

## ESPAGUETIS BOLOÑESA (carne)

50g de carne picada  
55g de espaguetis integrales



## ESPAGUETIS BOLOÑESA (vegetal)

30g de lentejas y 20g de soja texturizada  
55g de espaguetis integrales

**Coste: 0,82 céntimos**  
**Grasas saturadas: 4g**  
**Fibra: 7.3g**  
**Proteínas: 19.3g**  
**CO2 emisiones: 2.25kg**

VS

**Coste: 0,41 céntimos**  
**Grasas saturadas: 0.5g**  
**Fibra: 9.5g**  
**Proteínas: 22g**  
**CO2 emisiones: 0.45kg**



EMISIONES DE CARBONO  
MUY ALTAS



EMISIONES DE CARBONO  
MUY BAJAS



**43% MÁS BARATO**



**87% MENOS GRASAS SATURADAS**



**30% MÁS FIBRA Y 14% MÁS PROTEÍNA**



**80% MENOS DE CO2**

## PASTEL DE CARNE (carne)

55g de carne picada  
38g de patata cocida  
7g de matequilla



## PASTEL DE SOJA (vegetal)

55g base de lentejas, soja texturizada y verduras  
40g de patata cocida  
5g aceite de oliva

**Coste: medio alto**  
**Grasas saturadas: 3.5-5g**  
**Fibra: 1.2g**  
**Proteínas: 8-10g**  
**CO2 emisiones: 2.5 - 3kg**

VS

**Coste: bajo**  
**Grasas saturadas: 0.5-1g**  
**Fibra: 4.5g**  
**Proteínas: 15-20g**  
**CO2 emisiones: 0.2kg**



EMISIONES DE CARBONO  
MUY ALTAS



EMISIONES DE CARBONO  
MUY BAJAS



**65% MÁS BARATO**



**85% MENOS GRASAS SATURADAS**



**275% MÁS FIBRA Y 50% MÁS PROTEÍNA**



**92% MENOS DE CO2**

**¿Sabes cuál es el plato  
más inclusivo  
del mundo?**



# Bowl Inclusivo de Verduras Asadas

**El plato más inclusivo del mundo — apto para los 14 alérgenos reconocidos por la UE, cubres prácticamente el 100% de religiones, culturas y restricciones dietéticas del mundo.**

✓ **LIBRE DE LOS 14 ALÉRGENOS DE LA UE:** Sin gluten · Sin lácteos · Sin huevo · Sin frutos secos · Sin cacahuete · Sin soja · Sin sésamo · Sin marisco · Sin pescado · Sin moluscos · Sin apio · Sin mostaza · Sin altramuces · Sin sulfitos

👛 El único plato que no excluye a nadie. Ideal para eventos corporativos, colegios, hospitales y celebraciones donde conviven personas con alergias diversas, diferentes religiones y culturas.

⚠️ **Nota importante:** Para garantizar la ausencia total de alérgenos hay que verificar que todos los ingredientes están certificados sin trazas en origen y que se preparan en una cocina libre de contaminación cruzada.

🕒 **Tiempo total:** ~45 minutos (10 min preparación + 35 min horno)

🔥 **Calorías:** ~290 kcal por ración — equilibrado y saciante gracias al boniato y la patata.

🌍 **CO<sub>2</sub>:** ~110g CO<sub>2</sub>eq por ración — uno de los platos con menor huella de carbono posible. Todos los ingredientes son locales y de temporada.

# Súper receta



## Ingredientes:

- 400 g patatas, en cubos de 2cm
- 300 g boniato, en cubos de 2cm
- 2 zanahorias, en rodajas
- 1 calabacín, en medias lunas
- 1 pimiento rojo, en tiras
- 1 pimiento amarillo, en tiras
- 4 dientes de ajo enteros con piel
- 4 cucharas de aceite de oliva virgen extra
- 2 ramitas de romero fresco
- 2 ramitas de tomillo fresco
- 1 cucharita de sal marina
- ½ cucharita de pimienta negra
- 1 cucharita de pimentón ahumado
- 1 cuchara de zumo de limón
- 10 grams perejil fresco picado

## Preparación:

1. Precalienta el horno a 200°C. Lava y corta todas las verduras. Coloca 400 grams patatas, en cubos de 2cm y 300 grams boniato, en cubos de 2cm en una bandeja grande — necesitan más tiempo y van primero.
2. Aliñar: Mezcla el aceite de oliva virgen extra, la sal marina, la pimienta negra, el pimentón ahumado y el zumo de limón en un bol pequeño. Vierte la mitad sobre las patatas, en cubos de 2cm y los boniato, en cubos de 2cm y remueve bien. Añade los dientes de ajo enteros con piel, 2 ramitas de romero fresco y 2 ramitas de tomillo fresco a la bandeja.
3. Primer horneado: Hornea la bandeja con patata y boniato durante 15 minutos.
4. Añadir el resto de verduras: Añade las zanahorias, el calabacín, el pimiento rojo, y el pimiento amarillo. Vierte el resto del aliño y mezcla todo. Hornea hasta que las verduras estén tiernas y con los bordes dorados.
5. Emplatar y servir: Retira del horno. Espolvorea el perejil fresco picado por encima y sirve en bowls. El ajo asado se puede exprimir sobre las verduras para un sabor más suave y dulce.

**Como cuando como  
cuando como...**



**¡Veamos algunos platos  
100% vegetales!**



# Ensalada de Lentejas y Verduras Asadas

## Ingredientes:

- 1 taza de lentejas cocidas
- 1 pimiento rojo
- ½ cebolla morada
- 1 zanahoria
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Jugo de 12 limón
- Sal, pimienta y comino al gusto
- Preparación:

## Preparación:

1. Corta las verduras en tiras y ásalas en el horno o sartén con un poco de aceite hasta que estén tiernas.
2. Mezcla las lentejas cocidas con las verduras asadas en un bol grande.
3. Aliña con jugo de limón, aceite de oliva y especias al gusto.
4. Deja reposar unos minutos y sirve templado o frío.

Tiempo de preparación	Calorías por porción	Huella de carbono
<b>30 min.</b>	<b>280 kcal.</b>	<b>120 g.</b>



# Guiso de Garbanzos y Espinacas



## Ingredientes:

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 2 tazas de espinacas frescas
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 tomate picado
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva

## Preparación:

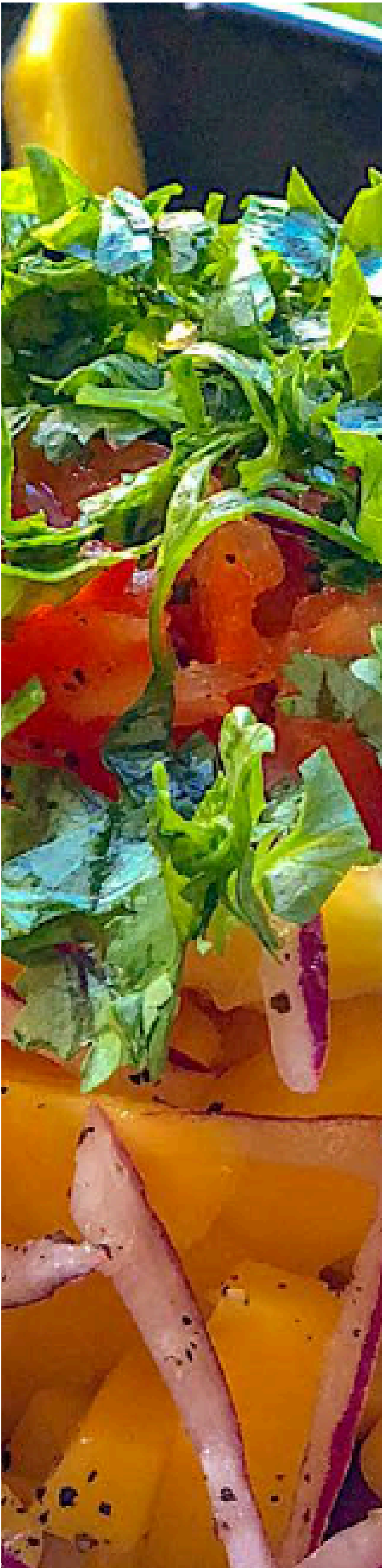
1. Sofríe la cebolla y el ajo en aceite de oliva hasta que estén transparentes.
2. Añade el tomate y cocina por 5 minutos.
3. Incorpora los garbanzos, las espinacas y el pimentón.
4. Cocina a fuego medio durante 15 minutos.
5. Sal pimenta al gusto y sirve caliente.

Tiempo  
de  
preparación  
**35**  
**min.**

Calorias  
por  
porción  
**320**  
**kcal.**

Huella  
de  
carbono  
**120**  
**g.**

★★★★★



# Ceviche de mango y col rizada

(Por Vanessa Marquez)

## Ingredientes:

- ½ cebolla morada, picada en rebanadas finas
  - ½ pimiento rojo, picados en cuadritos pequeños
  - ½ taza de cilantro, picado finamente
  - ½ taza de col rizada (kale), sin tallo
  - Jugo de 3-4 limones
  - 1 mango maduro firme, cortado en rebanadas finas
  - Pizca de sal y pimienta
  - Pizca de curcuma en polvo y ajo en polvo
- 1 jalapeño sin semillas picado finamente (opcional)

## Preparación:

1. En un envase grande agrega todos los ingredientes.
2. Mezcla bien.
3. Prueba y ajusta la cantidad de sal y pimienta a tu gusto.

Tiempo de preparación  
**15 min.**

Calorías por porción  
**109 kcal.**

Huella de carbono  
**138 g.**



# Judías Verdes a la Madrileña



## Ingredientes:

- 800 g de judías verdes planas
- 3 dientes de ajo
- 1 tomate maduro grande
- 1 cebolla
- 1 cdta de pimentón dulce
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva

## Preparación:

1. Limpia las judías, quítales los hilos y cuécelas en agua con sal 12-15 minutos. Han de quedar tiernas pero no blandas. Escúrrelas.
2. En una sartén con aceite, sofríe la cebolla picada 8 minutos.
3. Añade el ajo laminado y el tomate rallado, cocina 10 minutos más. Incorpora el pimentón (fuera del fuego para que no se quemé), remueve y añade las judías.
4. Cocina a fuego medio durante 15 minutos.
4. Saltea todo junto 5 minutos. Rectifica de sal.

Puedes añadir otras verduras al gusto, como patatas o zanahorias.

Tiempo  
de  
preparación  
**40**  
**min.**

Calorias  
por  
porción  
**300**  
**kcal.**

Huella  
de  
carbono  
**250**  
**g.**

★★★★★



# Caldo Gallego Vegetal

## Ingredientes:

- 300 g de alubias blancas secas (remojadas 12 h)
- 500 g de grelos o repollo (si no encuentras grelos)
- 3 patatas medianas
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 1 nabo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimentón ahumado

## Preparación:

1. Cuece las alubias desde agua fría con la cebolla entera y el nabo, a fuego suave durante 1 hora (o 25 min en olla a presión). Retira la cebolla y el nabo.
2. Añade las patatas peladas y troceadas y cocina 15 minutos más.
3. Incorpora los grelos limpios y troceados y cocina otros 10 minutos.
4. En un cazo aparte, calienta aceite, dora el ajo laminado, añade el pimentón ahumado fuera del fuego y vierte este sofrito sobre el caldo.
5. Ajusta la sal y sirve bien caliente.

Tiempo  
de  
preparación  
**90**  
**min.**

Calorias  
por  
porción  
**328**  
**kcal.**

Huella  
de  
carbono  
**178**  
**g.**

★★★★★



# Escalivada Catalana

## Ingredientes:

- 2 berenjenas grandes
- 3 pimientos rojos
- 2 cebolletas
- 4 tomates de rama
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal en escamas y pimienta negrae
- Perejil fresco (opcional)

## Preparación:

1. Precalienta el horno a 200°C. Coloca las verduras enteras en una bandeja, úntalas ligeramente con aceite. Asa en el horno unos 45-50 minutos, dando la vuelta a mitad de cocción, hasta que la piel esté ennegrecida y las verduras blandas.
2. Saca del horno, tápalas con papel de aluminio y déjalas reposar 15 minutos (así la piel se desprende fácil).
3. Pélalas con cuidado y córtalas en tiras.
4. Coloca en una fuente, aliña con abundante aceite de oliva y sal en escamas.
5. Se puede servir templada o a temperatura ambiente, sola o sobre tostadas.

Tiempo  
de  
preparación  
**70**  
**min.**

Calorias  
por  
porción  
**248**  
**kcal.**

Huella  
de  
carbono  
**206**  
**g.**



# Tabbouleh (del Líbano)



## Ingredientes:

- 150 g de bulgur fino
- 1 manojo grande de perejil fresco
- 1 manojo de menta fresca
- 3 tomates maduros
- 2 cebolletas
- 1 pepino
- Zumo de 2 limones
- 80 ml de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta negra

## Preparación:

1. Hidrata el bulgur en agua hirviendo durante 15 min. Escurre bien y deja enfriar.
2. Pica el perejil y la menta muy finamente — han de ser los protagonistas, no un adorno.
3. Trocea los tomates, el pepino y las cebolletas en daditos pequeños. Mezcla todo con el bulgur frío. Aliña con el zumo de limón, el aceite de oliva, sal y pimienta.
4. Remueve bien y deja reposar en la nevera al menos 30 min antes de servir para que los sabores se integren.

Tiempo  
de  
preparación  
**20+30**  
**min.**

Calorias  
por  
porción  
**280**  
**kcal.**

Huella  
de  
carbono  
**160**  
**g.**

★★★★★



# Fagioli all'Uccelletto (de Italia, Toscana)

## Ingredientes:

- 500 g de alubias blancas cocidas (o en conserva)
- 400 g de tomate triturado
- 4 dientes de ajo
- 3 tomates maduros
- 8 hojas de salvia fresca
- 1 pepino
- 80 ml de aceite de oliva virgen extra
- Sal, pimienta negra y guindilla al gusto

## Preparación:

1. En una cazuela de barro o sartén amplia, calienta el aceite a fuego medio. Dora el ajo laminado con las hojas de salvia entera hasta que empiecen a crujir.
2. Añade la guindilla si la usas. Incorpora el tomate triturado y cocina 10 minutos.
3. Agrega las alubias escurridas, mezcla con cuidado para no romperlas demasiado. Cocina a fuego suave otros 15-20 minutos hasta que la salsa espese y las alubias absorban los sabores.
4. Sirve con pan tostado con un hilo de aceite crudo por encima.

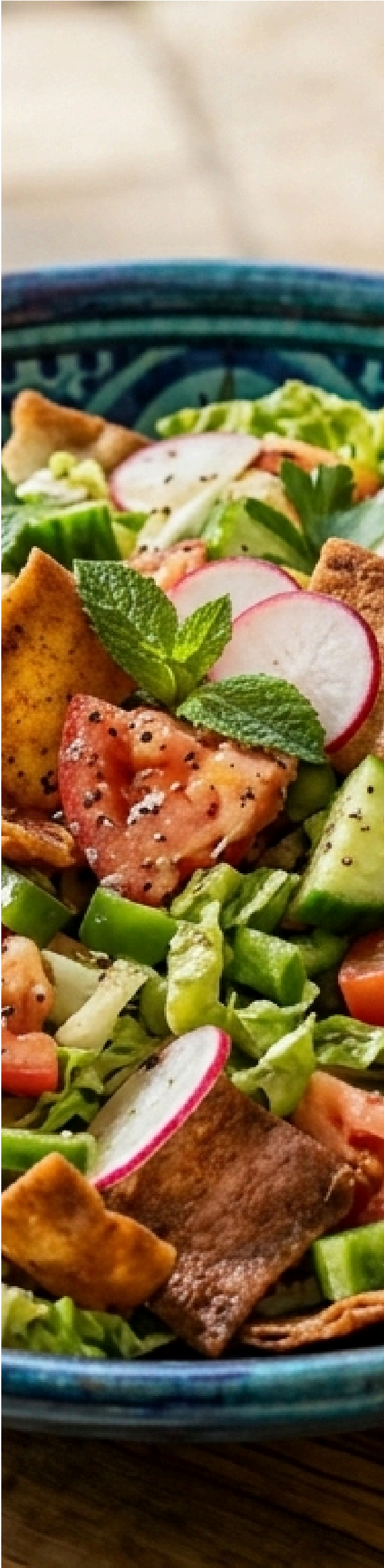
Tiempo de preparación  
**35 min.**

Calorías por porción  
**250 kcal.**

Huella de carbono  
**210 g.**



# Fattoush



## Ingredientes:

- 2 pitas de pan árabe (o pan de hogaza)
- 3 tomates maduros
- 1 pepino
- 1 pimiento verde
- 1 lechuga romana
- 1 manojo de rábanos
- Perejil y menta fresca
- Zumo de 1 limón
- 1 cucharatida de zumaque (especia cítrica)
- 60 ml de aceite de oliva
- Sal, pimienta negra y guindilla al gusto

## Preparación:

1. Corta el pan de pita en trozos irregulares y tuéstalos en el horno a 200°C unos 8 minutos hasta que estén bien crujientes.
2. Trocea todas las verduras en piezas generosas — este es un plato rústico, no una ensalada fina.
3. Mezcla el zumo de limón, el aceite, el zumaque, sal y pimienta para el aliño.
4. En el último momento mezcla las verduras con el pan tostado y el aliño. El pan ha de quedar crujiente pero ligeramente impregnado.
5. Sirve de inmediato.

Tiempo  
de  
preparación  
**20**  
**min.**

Calorias  
por  
porción  
**260**  
**kcal.**

Huella  
de  
carbono  
**180**  
**g.**

★★★★



# Risotto de Espárragos y Limón

## Ingredientes:

- 320 g de arroz arborio
- 500 g de espárragos verdes
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 150 ml de vino blanco seco
- 1,2 l de caldo de verduras caliente
- Ralladura y zumo de 1 limón
- 60 ml de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra
- Perejil fresco

## Preparación:

1. Corta las puntas de los espárragos y resérvalas. Trocea los tallos y sofríelos con la cebolla y el ajo en aceite durante 8 minutos.
2. Añade el arroz y nácaralo 2 minutos removiendo. Vierte el vino blanco y deja evaporar. Incorpora el caldo caliente cazo a cazo, removiendo constantemente y esperando que se absorba antes de añadir más — este proceso dura unos 18 minutos.
3. A mitad de cocción añade los tallos de espárrago. En los últimos 3 minutos incorpora las puntas reservadas.
4. Termina con la ralladura y el zumo de limón, ajusta sal y sirve con perejil picado.

Tiempo  
de  
preparación  
**45**  
min.

Calorias  
por  
porción  
**380**  
kcal.

Huella  
de  
carbono  
**220**  
g.

**Más recetas...  
para los más pequeños**





# Moussaka Vegetal

## Ingredientes:

- 3 berenjenas grandes
- 400 g de lentejas cocidas
- 2 tomates maduros
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 400 ml de leche de avena
- 3 cucharadas de harina
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal, pimienta y nuez moscada

## Preparación:

1. Corta las berenjenas en lonchas de 1 cm, sálalas y déjalas reposar 20 min. Sécalas y ásalas en el horno a 200°C 20 minutos.
2. Para el relleno, sofríe cebolla y ajo, añade el tomate y las lentejas, canela y comino. Cocina 15 min.
3. Para la bechamel vegetal, calienta el aceite, añade la harina, tuéstala 1 min y agrega la leche de avena poco a poco removiendo. Sazona con nuez moscada.
4. Monta en una fuente: capa de berenjenas, capa de lentejas, otra de berenjenas y termina con la bechamel.
5. Hornea 35 min a 180°C hasta dorar.

Tiempo  
de  
preparación  
**90**  
**min.**

Calorias  
por  
porción  
**420**  
**kcal.**

Huella  
de  
carbono  
**320**  
**g.**



# Migas Extremeñas (versión vegetal)

## Ingredientes:

- 400 g de pan de campo del día anterior (mejor si tiene 2-3 días)
- 5 dientes de ajo
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra
- Sal y agua

## Preparación:

1. Desmiga el pan en trozos irregulares y humedécelo ligeramente con agua salada. Tápalo con un paño húmedo y déjalo reposar 30 minutos.
2. En una sartén grande con abundante aceite, fríe los ajos enteros y los pimientos troceados hasta dorar. Retíralos.
3. Incorpora los garbanzos, las espinacas y el pimentón.
4. En ese mismo aceite, añade el pan humedecido y el pimentón. Remueve sin parar a fuego medio durante 20-25 minutos, separando bien las migas con una cuchara de madera. Han de quedar sueltas, doradas y crujientes.
5. Sirve con los ajos y pimientos fritos por encima.

Tiempo  
de  
preparación  
**60**  
**min.**

Calorias  
por  
porción  
**500**  
**kcal.**

Huella  
de  
carbono  
**208**  
**g.**

★★★★



# Espaguetis Boloñesa

## Ingredientes

- Media cebolla
- Medio puerro
- Medio pimiento verde
- Un ajo
- 4 tomates maduros triturados o una lata de tomate triturado
- 60 g de soja texturizada
- 140 g de pasta integral
- Dos cucharadas de aceite de oliva
- Sal, pimienta, una pizca de pimentón y orégano o mejorana (frescos o secos)

## Preparación

1. La preparación es facilísima, por un lado hervimos la pasta y la reservamos.
2. Se sofríe la verdura y el ajo picados, se añade la soja, que previamente habremos hidratado, y la especias. Se deja sofreír un poco más.
3. Por último añadimos el puré de tomate y dejamos cocer todo a fuego lento unos diez minutos. Se rectifica de sal y ya está listo para mezclar con la pasta y servir.

Tiempo  
de  
preparación  
**30**  
**min.**

Calorías  
por  
porción  
**505**  
**kcal.**

Huella  
de  
carbono  
**338**  
**g.**



# Hamburguesas de Alubias Negras

## Ingredientes:

- 1 taza de alubias negras cocidas
- ½ taza de avena
- 1 zanahoria rallada
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de comino en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite para cocinar

## Preparación:

1. Tritura las alubias negras hasta obtener una pasta gruesa.
2. Mezcla con la avena, zanahoria, cebolla, ajo y especias.
3. Forma hamburguesas con la mezcla.
4. Cocina en una sartén con un poco de aceite hasta que estén doradas por ambos lados.

Tiempo  
de  
preparación  
**40**  
**min.**

Calorias  
por  
porción  
**300**  
**kcal.**

Huella  
de  
carbono  
**135**  
**g.**

★★★★★



# Patatas rellenas

## Ingredientes

- 1660 g de garbanzos
- 65 g de proteína de guisante
- 190 g de puerro
- 175 g de tomates secos
- 150 g de chutney de mango
- 1250 g de avena fresca
- 31 g de curry en polvo
- 13 g de cebolla en polvo
- 95 g de zumo de limón
- 19 g de sal
- 6 g de pimienta
- 3,15 dl de agua
- Patatas asadas
- 38 g de aceite

## Preparación

1. Lave y pique finamente el puerro. Enjuague y escurra los garbanzos. Mezcle todos los ingredientes del relleno y deje reposar al menos una hora antes de servir. Sirva con patatas asadas.
2. Lave y seque bien las patatas. Frótelas con aceite de colza y haga algunos agujeros en la piel de cada patata con un tenedor. Coloque las patatas en un recipiente forrado con papel vegetal.
3. Hornee con convección a 200 °C durante 50 a 60 minutos. Asegúrese de que la piel de las patatas no se oscurezca demasiado.
4. Haga una incisión en cada patata y presiónela por los lados para que se abra un poco. Sirva las patatas con el relleno salado.

Tiempo  
de  
preparación  
**75**  
**min.**

Calorias  
por  
porción  
**933**  
**kcal.**

Huella  
de  
carbono  
**292**  
**g.**



# Pastel de pastor

## Ingredientes

- 125 ml de agua o de caldo de verduras
- ½ cebolla, 2 dientes de ajo
- 1 zanahoria
- ½ pimiento rojo
- 80 g taza de guisantes
- 2 cucharadas de concentrado de tomate, opcional
- 1 lata de tomates, 400 g
- 200 g de lentejas
- 1 y ½ cucharadita de sal marina
- Pimienta y orégano al gusto
- 450 g de patatas
- 65ml de taza de leche vegetal

## Preparación

1. Lava las patatas, trocéalas y cocínalas al vapor durante unos 20 minutos.
2. En una olla echa el agua o caldo de verduras, junto con las verduras troceadas (cebolla, ajo, zanahoria y pimiento rojo) y cocina a fuego medio alto durante unos 5 ó 10 minutos o hasta que estén tiernas.
3. Echa los guisantes, el concentrado de tomate, la lata de tomates, las lentejas, la sal y la pimienta. Remueve y cocina durante unos 10 ó 15 minutos a fuego medio alto.
4. Echa las patatas en un bol y machácalas. Añade el resto de ingredientes del puré (la leche, la sal y la pimienta) y remueve.
5. Coloca el relleno en una bandeja de hornear. Echa por encima el puré de patata.
6. Hornea durante unos 20 ó 25 minutos a 180°C.

Tiempo  
de  
preparación  
**60**  
**min.**

Calorias  
por  
porción  
**326**  
**kcal.**

Huella  
de  
carbono  
**121**  
**g.**





# Croquetas vegetales

## Ingredientes

- 3 cucharas aceite de oliva
- 1 cebolla, picada fina
- 2 dientes de ajo, picados
- 6 cucharas de harina de trigo
- 400 ml de leche vegetal (avena o soja)
- 100 g soja texturizada fina, hidratada
- 2 cucharas de levadura nutricional
- 1 cucharas de sal
- ½ cucharas pimienta negra
- Una pizca de nuez moscada
- 100 g pan rallado
- 3 cucahras de harina extra
- 60 ml leche vegetal
- 200 ml aceite de girasol (para freír)

## Preparación

1. Sofreír la base: Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo y sofríe unos 5 minutos hasta que estén dorados y blandos.
2. Hacer la bechamel vegana: Agrega la harina y remueve 1 minuto para tostar la harina. Vierte la leche vegetal, poco a poco sin dejar de remover. Incorpora la soja texturizada fina, hidratada, la levadura, la sal, la pimienta negra y la nuez moscada. Cocina a fuego medio-bajo hasta que la masa se desprende de los bordes.
3. Reposar la masa en frío durante 2 horas.
4. Forma las croquetas y rebózalas.
5. Fríe con el aceite de girasol hasta que estén doradas.

Tiempo  
de  
preparación  
**40**  
**min.**

Calorias  
por  
porción  
**320**  
**kcal.**

Huella  
de  
carbono  
**180**  
**g.**



# Tacos de Coliflor



## Ingredientes

- 1 coliflor, cortada en floretes pequeños
- 3 cucharas de aceite de oliva
- 1 cucharita de comino en polvo
- 1 cucharita de pimentón ahumado
- ½ cucharita de ajo en polvo
- 1 cucharita de sal
- 8 tortillas de maíz pequeñas
- 1 aguacate, en láminas
- 100g de repollo morado rallado
- 2 cucharas de zumo de limón
- 2 cucharas de cilantro fresco picado

## Preparación

1. Marinar la coliflor: Mezcla 3 tablespoons aceite de oliva, 1 teaspoons comino en polvo, 1 teaspoons pimentón ahumado, 0.5 teaspoons ajo en polvo y 1 teaspoons sal. Añade los floretes de 1 coliflor, cortada en floretes pequeños y remueve bien hasta que queden impregnados.
2. Hornear: Extiende la coliflor en una bandeja con papel vegetal en una sola capa. Hornea a 220°C hasta que esté dorada y crujiente en los bordes.
3. Reposa la masa en frío durante 2 horas.
4. Montar los tacos: Calienta las 8 tortillas. Rellena con la coliflor, el aguacate, el repollo morado rallado, un chorro zumo de limón y el cilantro fresco picado al gusto.

Tiempo  
de  
preparación  
**40**  
**min.**

Calorias  
por  
porción  
**320**  
**kcal.**

Huella  
de  
carbono  
**180**  
**g.**



# Nuggets vegetales

## Ingredientes

- 400 g de garbanzos cocidos (1 lata)
- 300 g de batata cocida y triturada
- 3 cucharas de harina de avena o trigo
- 1 cucharita de ajo en polvo
- 1 cucharita de pimentón dulce
- 1 cucharita de sal
- 100 g de pan rallado
- 60 ml de leche vegetal
- 2 cucharas de aceite de oliva

## Preparación

1. Hacer la masa: Escurre y seca bien los garbanzos cocidos. Tritúralos junto a la batata cocida y triturada, añade la harina de avena o trigo, el ajo en polvo, el pimentón dulce y la sal hasta obtener una masa homogénea que se pueda moldear.
2. Formar y rebozar: Con las manos ligeramente mojadas, forma porciones y dales forma de nugget. Pasa cada uno por la leche vegetal y luego por el pan rallado presionando bien.
3. Hornear: Coloca los nuggets en una bandeja con papel vegetal. Pincela con 2 tablespoons aceite de oliva (para hornear). Hornea a 200°C dándoles la vuelta a mitad de tiempo.



Tiempo de preparación	Calorías por porción	Huella de carbono
<b>40 min.</b>	<b>290 kcal.</b>	<b>160 g.</b>



# Lasaña de Verduras

## Ingredientes

- 12 láminas de lasaña (precocidas)
- 1 calabacín, en rodajas finas
- 1 berenjena, en rodajas finas
- 1 pimiento rojo, en tiras
- 1 cebolla, picada fina
- 2 dientes de ajo, picados
- 400 g de tomate triturado (1 lata)
- 2 cucharas de aceite de oliva
- 1 cucharitas de orégano seco
- 1 cucharitas de sal
- 500 ml de leche de avena
- 4 cucharas de harina de trigo
- 2 cucharas de aceite de oliva (para la bechamel)
- 2 cucharas de levadura nutricional
- 1 nuez moscada, una pizca
- ½ cucharita sal (para la bechamel)

## Preparación

1. Preparar el sofrito de verduras: Sofríe las verduras. Incorpora el tomate triturado, 1 el orégano seco y la sal y cocina a fuego bajo 10 minutos.
2. Hacer la bechamel de avena: En otra sartén caliente el aceite de oliva (para la bechamel) a fuego medio. Añade la harina de trigo y remueve 1 minuto. Vierte la leche de avena poco a poco sin dejar de remover. Añade la levadura nutricional, nuez moscada, y la sal (para la bechamel). Cocina removiendo hasta que espese.
3. Monta la lasaña.
4. Hornea a 180°C tapada con papel de aluminio los primeros 20 minutos. Retira el papel y hornea 15 minutos más hasta que la superficie esté dorada.
5. Reposar y servir.

Tiempo  
de  
preparación  
**60**  
**min.**

Calorías  
por  
porción  
**340**  
**kcal.**

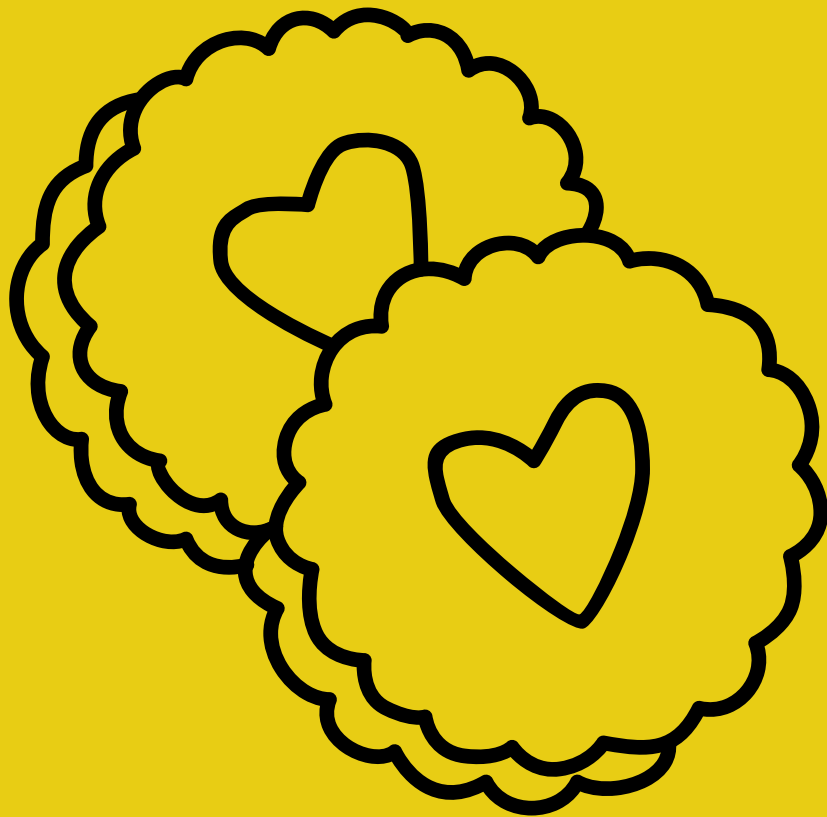
Huella  
de  
carbono  
**180**  
**g.**

# ¿Cómo de sano es lo que me voy a comer?

## COMIDAS PRINCIPALES

Receta	Puntuación	Motivo
Ensalada de Lentejas y Verduras Asadas	★★★★★	Proteína vegetal, fibra, verduras y grasas saludables — equilibrio perfecto
Guiso de Garbanzos y Espinacas	★★★★★	Legumbre + hoja verde + antioxidantes, muy completo
Ceviche de Mango y Col Rizada	★★★★★	Sin cocción, vitaminas intactas, antiinflamatorio por la cúrcuma
Tabbouleh	★★★★★	Hierbas frescas, bulgur integral, limón — uno de los platos más nutritivos del mundo
Escalivada Catalana	★★★★★	Solo verduras asadas y aceite de oliva, purísimo
Judías Verdes a la Madrileña	★★★★★	Muy ligero, rico en fibra y vitaminas
Caldo Gallego Vegetal	★★★★★	Legumbre + verdura de hoja + tubérculo, muy nutritivo y digestivo
Fagioli all'Uccelletto	★★★★★	Alubias con tomate y salvia, proteína y fibra excelentes
Fattoush	★★★★★ 4.5	Muy fresco y nutritivo, el pan frito baja un poco la puntuación
Moussaka Vegetal	★★★★★ 4.5	Lentejas y verduras excelentes, la bechamel añade algo de harina refinada
Pastel de Pastor	★★★★★ 4.5	Lentejas y verduras muy completas, el puré de patata es neutro
Risotto de Espárragos	★★★★	Rico en verduras pero el arroz arborio es refinado y el vino blanco prescindible
Espaguetis Boloñesa	★★★★	Pasta integral y soja son muy buenos, podría tener más verdura
Patatas Rellenas	★★★★	Muy nutritivo pero muy calórico por las cantidades de avena y garbanzos
Hamburguesas de Alubias Negras	★★★★	Muy buena base, depende mucho de cómo se cocine y el pan que se use
Tacos de Coliflor	★★★★	Coliflor y aguacate excelentes, la tortilla de maíz es neutra
Migas Extremeñas	★★★	Sabrosísimas pero muy calóricas por el pan y el aceite
Lasaña de Verduras	★★★	Buenas verduras pero la pasta y la bechamel la hacen más pesada
Croquetas Vegetales	★★★	La soja y la bechamel son buenas, pero freír en aceite de girasol resta puntos
Nuggets Vegetales	★★★★	Al horno son muy saludables, la batata y los garbanzos son excelentes

**De almuerzo y meriendas...**



# Panqueques

Por Adriana Cortés de Waterman, MD MIPH



## Ingredientes

- 1 plátano maduro
- 1 taza de avena en hojuelas
- ½ taza de leche basada en plantas
- Procedimiento

## Preparación

1. En una licuadora, combina todos los ingredientes hasta que quede una mezcla cremosa.
  2. Calienta un sartén a fuego medio-bajo.
  3. Cocina los pancakes hasta que estén firmes de un lado.
  4. Voltea y cocina por unos 5 minutos o hasta que queden firmes del otro lado.
- Puedes utilizar agua en lugar de leche basada en plantas.

Tiempo de preparación	Calorías por porción	Huella de carbono
<b>20 min.</b>	<b>247 kcal.</b>	<b>83 g.</b>



# Wraps de Hummus



## Ingredientes

- 4 tortillas de trigo integral grandes
- 200 g hummus
- 2 zanahorias, en bastoncitos
- 1 pepino, en rodajas finas
- 2 aguacates maduros, en láminas
- 60 g canónigos o espinacas baby
- 1 cucharada de zumo de limón
- ½ cucharitas de sal
- ½ cucharitas pimienta negra

## Preparación

1. Untar el hummus: Extiende el hummus generosamente sobre cada 4 tortillas de trigo integral grandes dejando un borde libre de 2 cm.
2. Añadir el relleno: Coloca encima canónigos o espinacas baby, el pepino, en rodajas finas, las zanahorias, en bastoncitos y los aguacates maduros, en láminas. Añade unas gotas de zumo de limón, sal y pimienta negra.
3. Enrollar y servir: Dobla los bordes laterales hacia dentro y enrolla firmemente. Córtalo por la mitad en diagonal o en rodajas.

Tiempo  
de  
preparación  
**15**  
**min.**

Calorias  
por  
porción  
**380**  
**kcal.**

Huella  
de  
carbono  
**180**  
**g.**

★★★★



# Rollitos de Tortilla con Mantequilla de Cacahuete y Plátano

## Ingredientes

- 4 tortillas de trigo integral
- 8 cucharas de mantequilla de cacahuete natural
- 2 plátanos maduros, en rodajas
- 2 cucharita de sirope de agave
- 1 cucharita de canela en polvo

## Preparación

1. Untar: Extiende la mantequilla de cacahuete natural sobre cada 4 tortillas de trigo integral cubriendo bien toda la superficie.
2. Rellenar y enrollar: Coloca las rodajas de los plátanos maduros, en rodajas en fila. Añade unas gotas de sirope de agave y una pizca de canela en polvo. Enrolla firmemente y corta en rodajas.

Tiempo de preparación  
**5 min.**

Calorías por porción  
**320 kcal.**

Huella de carbono  
**120 g.**

★★★★★



# Brochetas de Fruta con Salsa de Yogur de Coco

## Ingredientes

- 1 fresas, cortadas por la mitad
- 1 kiwi, en cubos
- 150 g de uvas
- 1 mango, en cubos
- 200 g yogur de coco
- 1 cuchara de zumo de limón
- 1 cucharita de sirope de agave
- ½ cucharita de extracto de vainilla

## Preparación

1. Preparar la salsa de yogur: Mezcla 200 grams yogur de coco, 1 tablespoons zumo de limón, 1 teaspoons sirope de agave y 0.5 teaspoons extracto de vainilla en un bol hasta obtener una salsa suave. Reserva en la nevera.
2. Montar las brochetas: Ensarta la fruta en palitos de brocheta alternando colores: 1 fresas, cortadas por la mitad, 1 mango, en cubos, 150 grams uvas sin pepitas, 1 kiwi, en cubos. Sirve con la salsa de yogur de coco al lado para mojar.

Tiempo  
de  
preparación  
**15**  
**min.**

Calorias  
por  
porción  
**180**  
**kcal.**

Huella  
de  
carbono  
**160**  
**g.**



# Bolitas de Avena, Cacao y Dátiles



## Ingredientes

- 150 g de avena en hojuelas
- 150 g de dátiles sin hueso
- 3 cucharas de cacao puro en polvo
- 2 cucharas de mantequilla de cacahuete
- 1 cucharita de extracto de vainilla
- 1 pizca de sal

## Preparación

1. Mezclar: Tritura los dátiles sin hueso en el procesador hasta obtener una pasta. Añade la avena en hojuelas, el cacao puro en polvo, la mantequilla de cacahuete, el teaspoons extracto de vainilla y una pizca de sal. Procesa hasta que todo se integre y la masa se pegue al apretarla.
2. Formar las bolitas: Con las manos ligeramente mojadas forma bolitas del tamaño de una nuez. Si la masa está muy seca, añade una cucharadita de agua.
3. Enfriar: Coloca las bolitas en un plato y refrigera hasta que estén firmes.

Tiempo  
de  
preparación  
**10+20**  
**min.**

Calorias  
por  
porción  
**210**  
**kcal.**

Huella  
de  
carbono  
**95**  
**g.**



# Madalenas Saladas de Maíz y Pimiento Rojo

## Ingredientes

- 150 g de harina de trigo integral
- 100 g de maíz dulce en lata, escurrido
- 1 pimiento rojo, picado fino
- 180 ml de leche vegetal
- 3 cucharas de aceite de oliva
- 1 cucharitas de levadura química
- 1 cucharitas de sal
- ½ cucharitas de pimentón dulce
- 2 cucharitas de levadura nutricional

## Preparación

1. Preparar la masa: Mezcla en un bol la harina de trigo integral, la levadura química, la sal, el pimentón dulce y la levadura nutricional. En otro bol mezcla la leche vegetal y el aceite de oliva. Une los dos boles y remueve sin batir en exceso. Incorpora el maíz dulce en lata, escurrido y el pimiento rojo, picado fino.
2. Hornear: Reparte la masa en moldes de madalena engrasados o con cápsulas de papel, llenándolos  $\frac{3}{4}$ . Hornea a 180°C hasta que al pinchar con un palillo salga limpio.

Tiempo de preparación  
**35 min.**

Calorías por porción  
**190 kcal.**

Huella de carbono  
**110 g.**



# Barritas de Avena y Plátano con Pepitas de Chocolate



## Ingredientes

- 200 g de avena en hojuelas
- 2 plátanos maduros, triturados
- 3 cucharas de mantequilla de cacahuete
- 2 cucharas de sirope de agave
- 60 g de pepitas de chocolate negro
- 1 cucharita de extracto de vainilla
- 1 pizca de sal

## Preparación

1. Preparar la masa: Mezcla los plátanos maduros, triturados triturado con la mantequilla de cacahuete, el sirope de agave el extracto de vainilla y una pizca de sal. Añade la avena en hojuelas y mezcla bien. Incorpora los pepitas de chocolate negro y remueve.
2. Hornear: Extiende la masa en un molde rectangular forrado con papel vegetal, aplastando bien con una espátula. Hornea a 180°C hasta que los bordes estén dorados.
3. Enfriar y cortar: Deja enfriar completamente antes de cortar en barritas. Si las cortas en caliente se romperán.

Tiempo de preparación  
**30 min.**

Calorías por porción  
**280 kcal.**

Huella de carbono  
**105 g.**

★★★★★



# Mini Pizzas de Tortilla con Tomate y Verduras

## Ingredientes

- 4 tortillas de trigo pequeñas
- 8 cucharas de tomate triturado
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharita de orégano seco
- ½ pimiento rojo, en tiras finas
- ½ calabacín, en rodajas finas
- 60 g de maíz dulce
- 80 g de queso vegano rallado (opcional)
- 1 tablespoons aceite de oliva
- ½ cucharita de sal

## Preparación

1. Preparar la salsa: Mezcla el tomate triturado con el diente de ajo picado, el orégano seco, la pizca de sal y el aceite de oliva. Extiende sobre cada 4 tortillas de trigo pequeñas.
2. Añadir los toppings: Reparte por encima el pimiento rojo, en tiras finas, el calabacín, en rodajas finas, el maíz dulce y el queso vegano rallado (opcional) al gusto.
3. Hornear: Coloca las pizzas en una bandeja y hornea a 200°C hasta que los bordes estén crujientes y dorados.

Tiempo de preparación  
**15 min.**

Calorías por porción  
**240 kcal.**

Huella de carbono  
**130 g.**



# Tortitas de zanahoria y canela



## Ingredientes

- 4 tortillas de trigo pequeñas
- 8 cucharas de tomate triturado
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharita de orégano seco
- ½ pimiento rojo, en tiras finas
- ½ calabacín, en rodajas finas
- 60 g de maíz dulce
- 80 g de queso vegano rallado (opcional)
- 1 tablespoons aceite de oliva
- ½ cucharita de sal

## Preparación

1. Preparar la salsa: Mezcla el tomate triturado con el diente de ajo picado, el orégano seco, la pizca de sal y el aceite de oliva. Extiende sobre cada 4 tortillas de trigo pequeñas.
2. Añadir los toppings: Reparte por encima el pimiento rojo, en tiras finas, el calabacín, en rodajas finas, el maíz dulce y el queso vegano rallado (opcional) al gusto.
3. Hornear: Coloca las pizzas en una bandeja y hornea a 200°C hasta que los bordes estén crujientes y dorados.

Tiempo de preparación	Calorías por porción	Huella de carbono
<b>15 min.</b>	<b>240 kcal.</b>	<b>130 g.</b>

★★★★★

# Tostadas de boniato



## Ingredientes

- 2 boniatos grandes, en rodajas de 1cm
- 2 aguacates maduros
- 1 cuchara de zumo de limón
- 2 cuchara de semillas de sésamo o lino
- ½ cucharita de sal
- ½ cucharita de pimienta negra
- 1 cucharita pimentón ahumado

## Preparación

1. Tostar el boniato: Tuesta las rodajas de los boniatos grandes, en rodajas de 1cm en una tostadora ancha o en una sartén a fuego medio, dando la vuelta a mitad, hasta que estén tiernas y doradas.
2. Preparar el aguacate: Aplasta los aguacates maduros con un tenedor. Añade el zumo de limón, la sal y la pimienta negra y mezcla bien.
3. Montar y servir: Extiende el aguacate sobre cada rodaja de boniato. Espolvorea las semillas de sésamo o lino y el pimentón ahumado por encima.

Tiempo de preparación	Calorías por porción	Huella de carbono
<b>20 min.</b>	<b>250 kcal.</b>	<b>170 g.</b>

# Y... ¿los snacks son sanos?

## ALMUERZOS Y MERIENDAS

Receta	Puntuación	Motivo
Tostadas de Boniato con Aguacate	★★★★★	Sin gluten, grasas saludables, semillas — merienda casi perfecta
Brochetas de Fruta con Yogur de Coco	★★★★★	Fruta fresca variada, sin azúcar añadida, ligero y nutritivo
Wraps de Hummus	★★★★★	Hummus, aguacate, verduras frescas — muy completo y equilibrado
Bolitas de Avena, Cacao y Dátiles	★★★★★	Sin azúcar añadida, energía sostenida, ingredientes mínimos
Tortitas de Zanahoria y Canela	★★★★☆ 4.5	Zanahoria y avena excelentes, el sirope de arce es el único punto débil
Panqueques de Plátano	★★★★☆ 4.5	Solo 3 ingredientes naturales, muy limpio
Muffins Salados de Maíz y Pimiento	★★★★	Buenos ingredientes, la harina refinada baja un poco la nota
Mini Pizzas de Tortilla	★★★★	Rápidas y con verduras, el queso vegano procesado resta un punto
Rollitos Cacahuete y Plátano	★★★★	Energéticos y nutritivos, el sirope de agave es prescindible
Barritas de Avena y Plátano	★★★★	Muy buena merienda, las pepitas de chocolate negro son aceptables

# También puedes combinar:



## Lunes

**Plato principal:** Ensalada de quinoa con garbanzos y aguacate  
**Postre:** batido de plátano y almendras.

Tiempo de preparación	Calorías por porción	Huella de carbono
<b>30 min.</b>	<b>697 kcal</b>	<b>aprox. 1,5kg</b>



## Martes

**Plato principal:** Pasta integral con pesto de espinacas y nueces.  
**Postre:** Fresas con chocolate negro.

Tiempo de preparación	Calorías por porción	Huella de carbono
<b>20 min.</b>	<b>780 kcal</b>	<b>aprox. 1,3kg</b>



## Miércoles

**Plato principal:** Tacos de lentejas con guacamole y salsa de mango.  
**Postre:** Mousse de coco y mandarina.

Tiempo de preparación	Calorías por porción	Huella de carbono
<b>40 min.</b>	<b>829 kcal</b>	<b>aprox. 1,1kg</b>



## Jueves

**Plato principal:** Bowl de arroz con tofu a la naranja y brócoli al vapor.  
**Postre:** Sorbete de mango y plátano.

Tiempo de preparación	Calorías por porción	Huella de carbono
<b>35 min.</b>	<b>590 kcal</b>	<b>aprox. 0.73kg</b>



## Viernes

**Plato principal:** Pizza casera con base de garbanzos y verduras asadas.  
**Postre:** Parfait de yogurt vegetal con frutas y nueves.

Tiempo de preparación	Calorías por porción	Huella de carbono
<b>40 min.</b>	<b>700 kcal</b>	<b>aprox. 0.86kg</b>



## Sábado

**Plato principal:** Hamburguesa de alubias rojas con ensalada de col morada y zanahoria.  
**Postre:** Pudín de chia y cacao.

Tiempo de preparación	Calorías por porción	Huella de carbono
<b>40 min.</b>	<b>770 kcal</b>	<b>aprox. 0.93kg</b>



## Domingo

**Plato principal:** Curry de garbanzos con leche de coco y arroz basmati  
**Postre:** Flan de frutas del bosque.

Tiempo de preparación	Calorías por porción	Huella de carbono
<b>45 min.</b>	<b>580 kcal</b>	<b>aprox. 1.09kg</b>

**CONSEJOS  
PARA  
EMPEZAR SIN  
AGOBIOS**



## Hazlo a tu ritmo

No hay una sola forma de hacer esta transición. Algunas personas prefieren cambios drásticos y otras necesitan hacerlo paso a paso. Ambas opciones están bien. Puedes empezar eliminando la carne roja, después el pescado, luego los lácteos, o simplemente ir sustituyendo productos poco a poco por alternativas vegetales. **Cada cambio cuenta. Lo importante no es la velocidad, sino la dirección.**



## Empieza por lo fácil

Haz primero los **cambios que te resulten más cómodos**. ¿Te encantan los garbanzos? ¡Empieza por ahí! ¿Te gusta el hummus, la pasta con verduras, las cremas de legumbres? Apuesta por lo que ya te gusta y construye a partir de ahí. No te obliga a comer cosas que no te apetecen solo por ser “sanas” o “vegetales”. Este cambio también debe ser placentero y personal.

## Rodearse de apoyo

Hablar con personas que ya han hecho el cambio, unirte a grupos online o seguir cuentas que comparten tus valores, puede darte el empujón que necesitas en los momentos de duda. A veces, un solo mensaje inspirador puede marcar la diferencia entre rendirse o seguir adelante. En la Asociación Empatía **estamos aquí para acompañarte**. Si tienes dudas, inquietudes o simplemente quieres compartir cómo estás viviendo este proceso, puedes escribirnos. Estaremos encantados de escucharte y ayudarte en la medida de nuestras posibilidades.

## Empatiza contigo y tu proceso

**No necesitas hacerlo perfecto**. Cada paso cuenta, incluso con dudas o retrocesos. No hay una fórmula única, solo la coherencia con tus valores. Escucha, aprende y disfruta: comer con compasión es un acto de celebración, no de sacrificio.

# Un cambio

*con impacto global*

**Reducir** el consumo de carne —o **eliminarlo** por completo— es una de las **acciones más efectivas** para mejorar **la salud**, proteger **el planeta**, ayudar tu **economía** y ser más **inclusivo**. Es un paso sencillo, pero con un impacto profundo, que nos acerca a un futuro más ético, compasivo y sostenible.

