



# Tu lista (vegana) del Día de Acción de Gracias

Entonces tu hijo o hija tomó la compasiva decisión de hacerse vegetariano y tú quieres que el Día de Acción de Gracias funcione para todos. ¿Cómo puedes lograrlo? El Día de Acción de Gracias debería ser un momento agradable para toda la familia, no una zona de guerra en la mesa. Servir una cena sin carne en estos días festivos nunca ha sido más fácil. Estamos aquí para ayudarte, ¡por eso hemos creado esta guía para ti!

## Lo indispensable

¡Hay una alternativa vegana para todo! Mira algunas de estas opciones que son fáciles de encontrar:

- 'Tofurky Roast', o Asado de tofu de la marca Tofurky** (relleno con una mezcla de especias y sazónadores, arroz silvestre y bollos de arándano): disponible en Trader Joe's, Whole Foods, Kroger y otras tiendas de alimentos en todo el país. Tofurky también elabora salsa tipo "gravy" por separado. Visita [Tofurky.com](http://Tofurky.com) para saber en que tiendas lo venden.
- Leche de soja:** original o sin azúcar, esta puede sustituir a la leche al cocinar puré de patatas, y en cualquier receta en que sea necesario agregar leche. Está disponible prácticamente en cualquier tienda, en Walmart e incluso en Target. La leche de almendras también es una excelente opción.
- Margarina vegana**
- Conservas vegetales:** estas pueden sustituir la carne que se utiliza en recetas de rellenos caseros y más.
- Bananas, puré o salsa de manzana y sustituto de huevo Ener-G:** es genial para hornear, con cualquiera de estos ingredientes puedes sustituir los huevos fácilmente. Busca en Internet "sustituto de huevo" para obtener más información sobre cómo utilizarlos.

## Recetas tradicionales hechas veganas (¡es fácil!)

Hemos reunido algunas recetas veganas para hacer algunos platos muy populares (¡y adorados!) para el Día de Acción de Gracias. ¿Te preocupa la salud? Hacer estas delicias veganas no solo elimina la carne, los lácteos y los huevos sino también el colesterol y muchas grasas saturadas. No te preocupes, son igual de sabrosas. Sin duda estas recetas van a deslumbrar tanto a veganos como a no veganos.





## Puré de patatas al ajo

5 patatas grandes, lavadas, peladas y cortadas en cubos  
14-16 dientes de ajo pelados  
2 cucharadas de margarina vegana  
¾-1 taza de leche de soja  
Sal y pimienta al gusto

- Coloca las patatas y los dientes de ajo enteros en una cacerola grande y cúbrelos con agua. Lléalos al punto de hervor y déjalos durante 20 minutos.
- Retira el agua, coloca las patatas y los ajos en un tazón junto con los demás ingredientes y aplástalos hasta hacer un puré suave.
- Sírvelo caliente.

*Rinde 4 a 5 porciones*

## Pastel de calabaza

1 lata de 420 g de calabaza  
¾ taza de azúcar morena  
1 paquete de 400 g de tofu extra firme  
1 cucharadita de canela  
¼ cucharadita de clavo  
¼ cucharadita de nuez moscada  
½ cucharadita de sal  
1 masa de tarta cruda  
Crema batida vegana (opcional)

- Calienta el horno a 220°C.
- Mezcla la calabaza con el azúcar morena en una licuadora. Agrega el tofu, las especias y la sal y mézclalas hasta que se forme una pasta suave. Vierte la mezcla en la masa de tarta.
- Hornea durante 15 minutos, luego reduce la temperatura a 175°C y sigue horneando durante otros 60 minutos o hasta que el relleno esté listo.
- Déjalo enfriar y si gustas sírvelo con un copo de crema batida vegana.

*Rinde 8 porciones*



## Habichuelas, chícharos o judías verdes a la cacerola

½ cebolla mediana cortada en cubos  
¾ taza de champiñones cortados  
1 cucharada de aceite vegetal  
Sal y pimienta al gusto  
1½ taza de leche de soja sin endulzar  
1 cubo de caldito vegetariano  
2½ cucharadas de harina de maíz/maicena  
2 cucharadas de agua fría  
1 lata de 800 g de habichuelas/judías verdes  
1 lata de 170 g de aros de cebolla

- Calienta el horno a 175°C.
- Saltea las cebollas y los champiñones en el aceite vegetal en una sartén. Agrega sal y pimienta.
- En una cacerola caliente la leche de soja y agrega el cubo de caldito vegetariano, revuelve hasta que el caldito se disuelva pero no lo dejes hervir. Mezcla la harina de maíz y el agua y agrégalos a la cacerola revolviéndolos bien.
- Agrega rápidamente las habichuelas/judías verdes, los vegetales salteados, y la mitad de las cebollas fritas y mezcla todo bien.
- Vierte todo en una cacerola y agrega el resto de las cebollas fritas. Cocina durante 15 minutos aproximadamente o hasta que las cebollas comiencen a oscurecerse.

*Rinde aproximadamente 4 a 6 porciones*





# Preguntas frecuentes



Es comprensible que te preocupe la decisión de tus hijos de no comer animales, por eso quisimos responder algunas preguntas frecuentes que escuchamos de los padres. Lo primero en recordar es que el veganismo es la mejor forma de salvar animales, mejorar tu propia salud y ayudar al medio ambiente ¡así que debería alegrarte que tu hijo o hija haya tomado esta decisión!

## ¿Cuál es la diferencia entre un vegetariano y un vegano?

Los vegetarianos no comen carne y eso incluye pollo y pescado. Los veganos evitan todos los productos que provienen de los animales, incluyendo huevos, lácteos, miel, etc. Por fortuna, existen alternativas veganas prácticamente para todo, incluyendo crema agria, helado, ¡y más!

## ¿No es muy caro ser vegano?

¡Tenemos un presupuesto adecuado para ti! Es cierto que el veganismo puede ser caro (pero también lo es la comida hecha con carne, lácteos y huevos), pero no tiene por qué ser así. Has las compras con tu hijo o hija vegano y escoge versiones económicas y veganas de todo lo que les gusta. Los platillos que se comen en estas fechas especiales tienen muchas opciones veganas como las patatas, los vegetales en lata o congelados, los arándanos, los frijoles, etc. La leche de soja y el tofu pueden ser bastante económicos, así que asegúrate de conseguir algo de eso también. Y si quieres pagar por un Tofurky roast (asado de tofu de la marca Tofurky), ¡adelante!

## He escuchado que el veganismo no es saludable. ¿Cómo estar segura de que mi hijo obtiene las vitaminas y los nutrientes que necesita?

¡El veganismo es extremadamente saludable! Como hemos mencionado antes, las comidas veganas no tienen colesterol y con frecuencia son bajas en grasas saturadas, y están llenas de proteína, hierro y calcio. El veganismo combate las tres causas principales de muerte en los Estados Unidos: enfermedades cardiovasculares, cáncer y apoplejías. Para indicaciones específicas sobre una dieta vegana siempre puedes visitar a un nutricionista.

## Esto es solo una moda pasajera – ¿por qué debería apoyarla?

Cada día, más y más personas jóvenes se dan cuenta de que los animales en granjas industriales como los cerdos, pollos, vacas y pavos pueden sentir el mismo dolor, temor y alegría y que pueden sufrir tanto como los perros y los gatos con los que compartimos nuestros hogares. Nadie apoya el tipo de crueldad que se le inflinge a los animales que terminan en nuestro plato, y cuando la gente joven descubre cómo puede ayudar (¡y la mejor forma de hacerlo es volverse vegano!), sienten apasionadamente el deseo de hacer escuchar su voz. Ya sea porque aman a los animales, porque quieren combatir el cambio climático o porque solo quieren ser más saludables, el veganismo es algo que definitivamente los jóvenes están adoptando.

Esperemos que con esto hayamos ayudado a despejar algunas ideas equivocadas y a hacer del Día de Acción de Gracias el día festivo lleno de paz que se supone debe ser. ¿Todavía tienes preguntas? Visita [PETA.org](http://PETA.org) donde encontrarás recetas, tips y más para saber cómo tú y tu familia pueden ayudar a los animales.

