

¿Entonces que comen los veganos si no comen nada de eso?



Plenty!

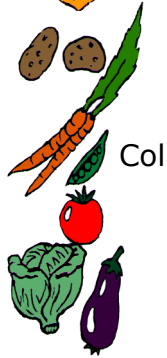


Frutas

manzanas
peras
mangos
melones
plátanos
uvas
arándanos
naranjas

Granos

Arroz
avena
Cereales
Pasta
Pan
Centeno
Trigo
cebada



Verduras

Chicharos
Zanahorias
Col • Berenjena
Papas
Ejotes
Tomates
Espinaca
brócoli

Nueces y frijoles

Lentejas
Tofu
leche de soya
Cacahuates
Almendras
frijoles negros
frijoles pintos
semillas



Proyecto:

Prepara esta deliciosa botana vegana para dos personas. (Si no tienes todos los ingredientes, ve a tu cocina y busca una botana vegana que puedas crear)

Botana triturada deliciosa

- 1 Plátano
- ½ taza de arándanos
- ¼ taza de crema de cacahuete

Aplasta todos los ingredientes.