



Proyecto: come lo que hay en este menú por un día. Después intenta crear tu propio menú vegano que sea divertido de seguir.



Menu

Desayuno

Jugo de naranja, pan tostado con margarina vegetal o mermelada, cereal con leche de origen vegetal como leche de soya, arroz, almendra o cáñamo.

Almuerzo

Hotdog de tofu, ejotes o espinaca, melón o uvas, leche de arroz con sabor a chocolate.

Comida

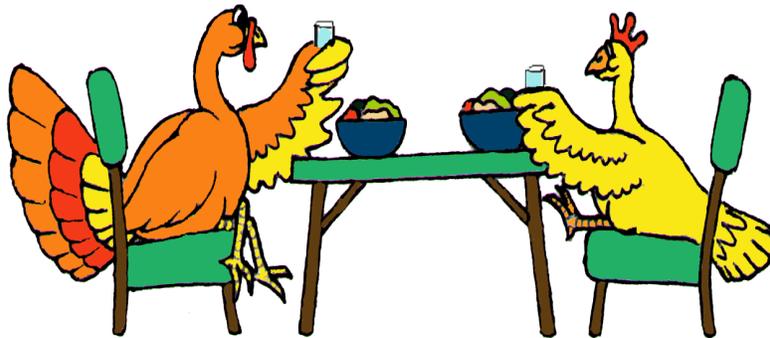
Burrito de arroz con frijoles y salsa, ensalada verde con aderezo, zanahorias y chicharos, licuado de frutas.

Postre

barras de helado de soya.

Botanas

nueces, emparedado de crema de cacahuate, tostadas de maíz azul, paletas heladas de fruta



Ahora ve a buscar a un amigo, hermana, hermano, mama, papa, vecino o hasta una mascota y pregúntales si quieren disfrutar contigo de tu deliciosa comida vegana.